



Los expertos **nutricionistas** DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

Todo el mundo dice que el azúcar de caña es mejor que el blanco, pero al ir a comprarla veo que hay varias tonalidades oscuras y distintos precios. ¿Por qué estas diferencias? ¿A qué se debe este cambio de tonalidad y de importe en los azúcares de caña?

El azúcar moreno de caña integral se extrae siempre de la caña de azúcar. Es el jugo de caña evaporado por calentamiento, de manera que conserva los minerales, oligoelementos y vitaminas de la caña de azúcar. Pero existe un azúcar moreno de caña integral que pasa por refinamiento y que cuanto más refinado está, menos propiedades tiene y menos oscuro es. De ahí el cambio de tonalidades.

En ocasiones, lo que se vende como azúcar de caña o azúcar moreno es azúcar blanca refinada a la que se añade extracto de melaza para darle un color y sabor característicos. Pero los mejores azúcares morenos de caña integral son el azú-

car mascabado o moscovado y el azúcar panela, ya que no sufren ningún tipo de refinamiento que acabe con sus propiedades. Su proceso de producción es similar, salvo que el mascabado se somete a ebullición hasta que termina por cristalizar. Así presenta un color algo más oscuro que el de la panela. Estos dos tipos de azúcar son los que más cantidades minerales contienen, en concreto cinco veces más que el azúcar moreno y 50 veces más que el azúcar blanco.

En cuanto a la diferencia de precios ocurre que cuanto más calidad del producto, menos refinado está y, por lo tanto, más aumenta su coste.

He decidido hacer el Camino de Santiago en bicicleta, pero tengo miedo de que no sea capaz de aguantar sin comer cinco veces. Además de frutos secos, ¿qué comida debo llevar? Y ¿cómo sabré si consumo las calorías necesarias?

La práctica de ejercicio en bicicleta es muy intensa para el organismo, por lo que demanda muchas reservas de azúcares (glucógeno). Para ello, se debe contar con estas reservas antes del ejercicio y consumir las calorías necesarias para que el cuerpo no sufra.

Si tiene la intención de realizar cada día un trayecto largo, necesitará reservas, y esa energía se genera durante las comidas del día anterior que deben estar compuestas de féculas, lácteos, frutas y cereales. El plazo mínimo entre la última comida y el comienzo del esfuerzo es de tres horas.

Para una digestión óptima, hay que tomar un desayuno fácil de asimilar, rico en glúcidos, como fruta fresca o zumo, cereales (muesli, copos de avena), lá-

cteos, proteínas (huevo, jamón) y una bebida (café o té).

Durante el esfuerzo, para tener más energía el cuerpo necesita agua y azúcar. Tomar una bebida energética es más eficaz que los sólidos para una hidratación adecuada y más fáciles de utilizar o el consumo de frutas desecadas como dátiles o ciruelas. Y cuando termine el ejercicio, es recomendable agua o una bebida energética (zumo, té), una barrita energética o un lácteo.

Por la noche, lo idóneo son féculas para satisfacer las necesidades en glúcidos (arroz, pastas, sémola), verduras cocidas o en ensalada y proteínas (carne o pescado y un lácteo). Estas últimas contribuyen a la recuperación de los músculos, por eso se recomienda tomarlas al finalizar.

ABC DE LA NUTRICIÓN

Navaja o longueirón

Aunque el longueirón y la navaja son moluscos con propiedades nutricionales similares, existen diferencias entre estos mariscos, en cuanto a su forma y sabor, aunque a primera vista no sea fácil distinguirlos. Se alimentan de plancton y nutricionalmente destacan por su gran aportación de minerales como hierro y sodio. Además, contienen calcio y fósforo y una cantidad importante de hierro, yodo y selenio. También son fuente de vitamina A, niacina y vitamina B12.

Las navajas están provistas de una concha alargada que presenta una ligera curvatura. Su concha es de un tono más oscuro y, además, se rompe con facilidad. Presenta un sabor fino y suave a mar.

El longueirón, en cambio, posee una concha alargada y rectangular, sin curvatura. Su concha, de un color más blanquecino, está abierta por los extremos y es más fuerte y robusta que la de las navajas. En lo referente al sabor, es mucho más fuerte e intenso.

Estos mariscos habitan en zonas arenosas del litoral y pasan la mayor parte del tiempo enterrados en posición vertical. Son capaces de excavar grandes agujeros donde se esconden de los posibles depredadores.

Para su consumo en fresco es importante su conservación en agua salada y en la oscuridad. Tanto la navaja como el longueirón son idóneos para hacer a la plancha tan solo con un poco de aceite de oliva, ajo y perejil.

SE HABLE DE...

La texturización de los alimentos

Los hábitos, gustos y demandas del consumidor han evolucionado, lo que hace preciso que se innove continuamente. Cada vez más se espera que los alimentos satisfagan diversas necesidades emocionales, y la textura desempeña un importante papel para ello. Así, han aparecido los productos texturizados, que recuerdan a los productos frescos. El término "texturización" significa el desarrollo de una estructura física que proporciona, al comerla, la sensación de estar comiendo carne.

Uno de los alimentos más elaborados han sido las proteínas texturizadas, alimentos vegetales cuyo valor proteico es muy elevado. Se hacen en la mayoría de los casos con soja, puesto que tiene un alto contenido en proteínas. Y se obtienen productos vegetales con apariencia de cárnicos, como las hamburguesas vegetales.

Desde principios del siglo XX se utiliza el seitán, una carne vegetal a base de gluten de trigo. Pero el descubrimiento de los tipos de proceso de la soja ha hecho que proliferen muchos productos a base de soja texturizada que pueden enriquecerse y que no contienen trigo. Y es que las fibras de proteína de soja son el único ingrediente que emula las fibras de la carne.



LOS CONSEJOS DEL MES

Beber agua cuando se tenga sed

En condiciones normales en personas sanas, la sed es la que marca cuándo es necesario hidratarse. Pero en ciertas situaciones se recomiendan mayores cantidades de líquido, como en el caso de los bebés, los deportistas y las personas enfermas o ancianas. En todos ellos hay que aumentar las cantidades por necesidad y con los pequeños, ofrecerla, ya que no saben pedirla. Según el profesor Lluís Serra-Majem, director de la Cátedra Internacional de Estudios Avanzados en Hidratación (CIEAH) de la Universidad de las Palmas de Gran Canaria y miembro del Centro de Investigación Biomédica en Red (CIBEROBN), no hay unos litros de agua estrictos; todo depende de la sed. En definitiva, lo que pida el cuerpo será la cantidad de agua exacta que se deba tomar.

No se deben tener en cuenta las teorías no contrastadas, que surgen más de los intereses de las grandes firmas comerciales que de los resultados de estudios científicos y que, a través de publicidad engañosa, invitan a beber de dos a tres litros de agua diarios.

Y es importante saber que los líquidos que se consumen no vienen solo del agua u otras bebidas, también a través de alimentos como verduras, frutas...

No sustituir piezas de fruta por zumo

Numerosos estudios han dejado claro que un consumo elevado de zumos de fruta en menores, sobre todo si no son naturales, se relaciona con padecer obesidad, hipertensión o diabetes en el futuro, entre otras patologías.

A pesar de la información, todavía existe la creencia de que un zumo sustituye a una pieza de fruta. Por ello, la Asociación Americana de Pediatría lanzó hace unos meses una guía con nuevas recomendaciones sobre el consumo de zumos de fruta, en las que aconseja no empezar a tomarlos hasta el año de edad; y esto hace referencia tanto a estos jugos 100% naturales como a los industriales.

Además, se ha de priorizar la ingesta de fruta entera, ya que tiene un mayor aporte de vitaminas y nutrientes, más cantidad de fibra. Aconsejan el zumo natural con moderación y que nunca supere el 50% de la fruta total diaria. Y es que, según muchos expertos, este jugo aporta más calorías, menos fibra, menos saciedad. Distintos organismos, entre los que se encuentra la Organización Mundial de la Salud, la Asociación Americana del Corazón y la guía de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard (EE.UU), conocida como "Plato de la Alimentación saludable", recomiendan limitar el consumo de los zumos de frutas.

