



Los expertos **nutricionistas** DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

¿Las verduras que se venden en conserva son igual de saludables que las frescas? En el centro donde habitualmente compro, he visto que son bajas en sal. Las he probado y me han parecido sosas, pero no tengo claro que sean tan saludables porque supongo que también llevarán algún tipo de conservante. ¿Es así?



Aunque el desarrollo de nuevas técnicas de conservación ha permitido que las diferencias en cuanto al valor nutricional entre los alimentos en conserva y los productos frescos no sean tan importantes, sí que es cierto que algunas conservas pueden contener un exceso de sal y conservantes, como comenta. Se les añade sal como agente conservante, además de aditivos como el ácido ascórbico (E-300), que posee función antioxidante para mantener las cualidades del producto durante largos periodos de tiempo.

Según el CICE (Centro de Información de la Conserva Enlatada), las conservas mantienen intactas las cualidades nutricionales de los alimentos porque el proceso de elaboración no modifica en nada la naturaleza de las proteínas, los lípidos o los

glúcidos, y los productos se envasan en su mejor momento de maduración y calidad nutritiva. Además, la rapidez del tratamiento térmico de la conserva y su técnica de esterilización aseguran el mantenimiento de las vitaminas originales. Aunque los principales nutrientes de las conservas no se alteran, no ocurre lo mismo con las vitaminas, ya que hay pérdidas de sustancias sobre todo hidrosolubles que pasan al líquido de la conserva y al estar formado, sobre todo, por agua (necesaria para la cocción), un poco de sal y ácido ascórbico (menos del 0,025%), se suele desechar y con él, esas vitaminas.

Por tanto, las verduras y hortalizas en conserva no sustituyen a las frescas, pero son un recurso ante la falta de tiempo o del producto fresco.

¿En qué se diferencia un queso curado de uno semicurado y otro no curado? A mí me saben más fuertes y menos fuertes. ¿Eso quiere decir que, si son más fuertes, llevan más sal o son menos recomendables para salud? Es que a mí me gustan los fuertes y he leído que no son muy aconsejables.



Según el proceso de maduración del queso, se puede diferenciar entre semicurado, curado, no curado y viejo o añejo. Los curados son fuertes e intensos de sabor, duros y muy grasos. Dentro de este tipo, encontramos los quesos viejos o añejados que tienen un largo proceso de curación. A mayor tiempo de curación, menor cantidad de agua y mayor cantidad de grasa.

Por su parte, el queso semicurado tiene una textura semidura, ya que durante el proceso de curación ha disminuido la cantidad de agua que contenía al principio del proceso y eso ha provocado que se seque, que sea más graso.

Cuando los quesos llevan un periodo de curación muy corto los llamamos tiernos. Aunque en menos porcentaje, también tienen mayor cantidad de agua que los

demás, menos grasa y también se deterioran más fácilmente.

Por último, el queso fresco es el que no está curado, por eso es el más blando. Además, al no llevar periodo de curación, tiene un mayor porcentaje de agua y menos grasa, pero también es el que menos tiempo dura y el que se deteriora o contamina más fácilmente.

En definitiva, para quienes deben moderar la ingesta de sodio a causa de problemas renales, hipertensión o enfermedades cardiovasculares, lo mejor es escoger quesos tiernos o frescos, que son los que menor contenido del mineral poseen. Por otro lado, independientemente de la procedencia los quesos tienen nutrientes semejantes y lo que más los diferencia es su sabor, aroma y textura.

ABC DE LA NUTRICIÓN

Los arándanos y la memoria

Los arándanos registran una elevada cantidad de sustancias antioxidantes que han probado tener cierto potencial protector sobre el organismo humano. Pero lo más característico de estas frutas es su abundancia de pigmentos naturales (antocianos y carotenoides) de acción antioxidante y que les confieren su color característico. La ingesta de estas sustancias potencia nuestro sistema inmunológico o de defensas del organismo y contribuye a reducir el riesgo de enfermedades degenerativas, entre otras.

Además, existen diversos trabajos que relacionan el alto contenido en antioxidantes flavonoides de este fruto con efectos beneficiosos en la prevención de enfermedades neurodegenerativas o en la mejora de la memoria. De hecho, un estudio publicado en 2012 en el *Journal of Agricultural & Food Chemistry* sugirió que los arándanos podrían ayudar a mantener el cerebro saludable. La investigación concluye que los productos antioxidantes que contienen los arándanos serían los responsables de esta disminución de la inflamación cerebral. Otro análisis presentado en la reunión anual de 2016 de la Sociedad Americana de Farmacología y Terapéutica Experimental afirmó que los arándanos mejoran la salud mental mediante la reducción de factores genéticos y bioquímicos que estarían detrás de trastornos tales como la depresión y las tendencias suicidas ligadas al trastorno de estrés postraumático (TEPT). Según los expertos, aunque se le atribuyen múltiples propiedades a los arándanos, la cantidad que se debería ingerir y el tiempo de consumo para apreciar sus posibles efectos beneficiosos no está clara todavía.

SE HABLE DE...

Dietas individualizadas

El diseño de dietas individualizadas, en muchas ocasiones basadas en un estudio genético, es la tendencia más reciente para solucionar los problemas de personas con obesidad o sobrepeso, que en España representan aproximadamente un tercio de la población. Según los expertos en este tema, hay personas que frente a un determinado tratamiento dietético pierden más peso que otras y la causa puede estar en factores genéticos.

El estudio de la lipidómica de membrana es una nueva herramienta de salud que ha puesto en marcha AZTI, CNR-ISOF e *Intermedical Solutions Worldwide*. Posibilita conocer los alimentos que debe ingerir cada persona, interpretando, a partir de una analítica de sangre, qué es lo que demandan nuestras células. Para ello, se estudian los ácidos grasos de la membrana celular.

El estudio del perfil lipídico de membrana permite establecer hábitos alimenticios correctos para la prevención de enfermedades y la mejora de las actividades intelectuales o físicas del día a día. Asimismo, mejora la calidad de vida de aquellas personas con factores de riesgo para la salud como, por ejemplo, sobrepeso, obesidad, hipertensión o diabetes.

Por ello, uno de los principales objetivos de la alianza entre AZTI, CNR-ISOF e *Intermedical Solutions Worldwide* es diseñar productos alimenticios y suplementos específicos, y posibilitar así que las personas adopten con mayor facilidad una dieta adecuada para sus características.



LOS CONSEJOS DEL MES

Consumir legumbres para afrontar el otoño

Los excesos del verano alteran nuestras rutinas y modifican nuestros hábitos alimentarios. Ahora, comenzado el nuevo curso, es necesario volver a retomar poco a poco la rutina y con ella nuestra dieta habitual. Y es que, al comenzar de nuevo la actividad laboral, el gasto energético suele aumentar, también debido al cambio de tiempo propio de esta estación del año, y todo ello exige reforzar el organismo. Por eso, una alimentación correcta es esencial para afrontar de nuevo la vuelta a la rutina y el frío. Es importante que echemos mano de alimentos que nos den energía y nos devuelvan el ánimo.

El consumo de legumbres un par de veces por semana es fundamental, ya que proporcionan una gran cantidad de energía. Una buena opción para las semanas en las que aún no hace tanto frío es presentarlas en forma de ensaladas e introducirlas poco a poco. Con el fin de recuperar una alimentación saludable y enérgica, es recomendable también tomar las grasas provenientes de los frutos secos, pescados azules, aceite de oliva o aguacates. Todos estos son productos que se pueden incorporar en las ensaladas, además de las frutas y las verduras de temporada.



Entender los comedores escolares como aulas de aprendizaje

Cada vez con más frecuencia, los nutricionistas, los expertos en alimentación escolar, los profesores y los padres toman conciencia de que el momento de la comida en el colegio puede ser otro proceso de aprendizaje más. La razón es que el comedor escolar es un espacio fundamental para transmitir hábitos saludables en la infancia, como la educación sobre los alimentos que están presentes en su día a día y sobre cómo mantener una dieta equilibrada y rica, entre otros.

Además, son varios los estudios científicos que confirman la atracción que los niños sienten por lo que ven comer a sus compañeros, a quienes tienen a su lado. Por lo tanto, lo que coman o dejen de comer los otros niños será el modelo en el que se fija el menor para establecer sus gustos y preferencias. De la misma manera, es importante también que los monitores o profesores que acompañan tomen el mismo menú.

Según la Fundación Alicia, entidad que junto con la Agencia de Salud Pública de Catalunya organiza jornadas para orientar a los responsables de los menús escolares y elabora recomendaciones básicas, lo que aprendemos a comer de pequeños es lo que comeremos de mayores. Por tanto, está más que probada la importancia que tienen los comedores escolares en la alimentación infantil, ya que son muchos los niños que hacen la comida más importante del día en el colegio.

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.