



## Los expertos **nutricionistas**

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

**Se acercan las Navidades y en mi casa siempre hay fruta escarchada. Quería saber si son alimentos más saludables que las chucherías. A mis hijos les encantan, pero me inquieta que coman tantas porque tienen mucho azúcar. Sin embargo, al ser frutas naturales, sí que pueden ser saludables. ¿Qué me aconsejan?**



El escarchado es una técnica de cocina que permite conservar las piezas de fruta fresca y transformarlas en golosinas naturales. La fruta escarchada es fruta que ha sido transformada por la acción del azúcar, un conservante natural, sin colorantes ni conservantes artificiales. Con esta técnica, el azúcar penetra en el interior de la fruta en forma de almíbar, cristaliza y sustituye al contenido en agua, por eso, la fruta se conserva deshidratada. Su textura, aroma y color es natural, modificado por la acción del azúcar, pero conserva solo una

parte de sus vitaminas y minerales. Además de la gran cantidad de azúcar que contienen, son un alimento con un aporte calórico muy alto, por lo que su consumo debe ser ocasional.

Por lo tanto, es una alternativa más sana para ofrecer como golosinas o repostería, aunque es importante no abusar de ellas, en especial en caso de diabetes u obesidad. Además, no hay que olvidar que, debido a que su valor calórico es muchísimo mayor que el de la fruta fresca, sus propiedades sobre la salud no pueden equipararse.

**A mi familia le encanta la sopa, pero no siempre tenemos tiempo para cocer los garbanzos, la carne, etc. Por eso he optado por comprar preparados. Sin embargo, aunque en la mayoría pone que son "naturales", hay grandes diferencias no solo de precio, sino también de sabor. ¿Es recomendable utilizar estos caldos? ¿Son realmente saludables?**



Aunque cada vez hay más caldos en brik que se venden como naturales, existen grandes diferencias entre los comprados y los caseros. Y no solo a nivel nutricional, sino también en cuanto a sus características organolépticas.

El principal problema de este tipo de caldos es la cantidad de sal que contienen. Por ese motivo, conviene no consumirlos en exceso o elegir marcas que contengan poca cantidad de sal. Una ración de 250 ml de la mayoría de estos caldos aporta más del 40% de la cantidad diaria recomendada de sal. Actualmente, el consumo de sal recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) es de 5 gramos al día. Por lo tanto, este tipo

de producto no es recomendable para un consumo frecuente.

Por otro lado, no aportan los mismos nutrientes que los cocinados en casa. En su elaboración se utilizan ingredientes que, cuando comienzan a hervir, sueltan parte de sus grasas, proteínas y vitaminas al líquido final. El caldo casero es algo más energético y las proteínas se incluyen en cantidades reducidas.

Por lo tanto, como nos comenta, aunque encontremos en el mercado caldos en brik que se venden como caldos naturales que contienen menos sal y que no llevan potenciadores del sabor, su uso frecuente como sustituto a los caseros no es recomendable.

### ABC DE LA NUTRICIÓN

#### Café verde

El café verde está de moda en estos momentos, pero se lleva hablando de sus supuestos beneficios para la salud desde hace mucho tiempo. Según la Federación Española del Café, es el fruto del cafeto que no ha terminado de madurar y tiene la pulpa de este mismo color. Sin embargo, hay publicaciones que atribuyen su color verde a que los granos son así antes de tostarse y a que cambian al color marrón tras pasar por este proceso. También se le han atribuido propiedades antioxidantes, energizantes o adelgazantes, aunque muchos de los estudios que tratan de demostrarlo son poco rigurosos.

Los supuestos beneficios adelgazantes se le atribuyen concretamente a una familia de compuestos, los ácidos clorogénicos. En opinión de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), no está establecida una relación causa y efecto entre el consumo de ácido clorogénico y el mantenimiento o el alcance de un peso saludable. Sin embargo, existe un estudio de revisión y metaanálisis cuyos ensayos clínicos aleatorizados indicaban que la ingesta del extracto de café verde puede promover la pérdida de peso. Eso sí, se advierte que la magnitud de su efecto es escasa y su relevancia clínica incierta. Por esta razón, son necesarios más ensayos rigurosos con mayor duración para evaluar la eficacia y seguridad de este extracto de café verde como un suplemento para la pérdida de peso.

### SE HABLE DE...

#### Ostras en Navidad

La Navidad es la época del año en la que más mariscos consumimos y las ostras suelen ser típicas de esta temporada, la más óptima para su consumo. Pertenecen al grupo de los bivalvos, la única clase cuya principal reserva de energía no son los lípidos, sino el glucógeno, la sustancia que les da ese sabor tan característico. Las ostras poseen un alto valor nutricional porque, además de contener proteínas, hierro y cobre; son una gran fuente de yodo. También encontramos vitaminas B, A y D y es seguramente el único animal rico en vitamina C (llega a tener 10 mg por 100 gramos). Como todos los moluscos, filtra el agua del mar hasta unos 6-7 litros diarios.

Una ostra muerta tiene un aroma y sabor desagradable. La primera característica de que está viva es su dificultad en abrirla porque el músculo es muy resistente. La segunda es que el cuerpo de la ostra se retrae al tocarlo con la punta del cuchillo o con unas gotas de limón. Si al abrirla no huele bien, es importante revisar que no se haya quedado algún poso de agua podrida en el nácar. Hay que tener cuidado porque a veces, al abrir, se pinchan estas balsas de agua que se forman y nos podemos intoxicar.

Para conservarlas antes de consumirlas, los expertos recomiendan colocar un peso sobre ellas para que haga presión y que de esta manera no se abran y no se estropeen.



### LOS CONSEJOS DEL MES

#### Identificar un marisco fresco para evitar intoxicaciones

A la hora de elegir el marisco, sobre todo si son ostras, mejillones o almejas, hay que descartar las que tengan la concha rota o no se cierren al tocarlas. El líquido dentro del caparazón o concha debe ser abundante y de color claro. Y, al cocinarlas, las conchas deben abrirse, sino hay que desecharlas.

Los mariscos que tienen cola la tendrán recogida sobre su cuerpo si están vivos y extendida si están muertos. Además, en los congelados, hay que fijarse en que las piezas estén íntegras y el envase sin escarcha, mientras que en los ya cocidos, la clave es que el caparazón sea rojo o rosado, sin manchas negras o verdes, que su peso sea elevado y que la cola y las patas estén replegadas.

Si el marisco se compra fresco, deberá llegar vivo hasta su consumo, ya que, si muere, su descomposición será rápida, se verá afectado su tejido y su color empezará a tornarse negro, comenzando por la cabeza. Si, por el contrario, el consumo no es inmediato, es preferible adquirirlo ya cocido, congelado o envasado. El olor del marisco es muy importante para verificar su frescura. Todos los mariscos deben tener un aroma agradable a mar. Si huelen a amoníaco o podrido, entonces significa que no están en buen estado.

En ocasiones, el problema de la toxicidad puede ser debido a los sulfitos, un aditivo admitido por las autoridades europeas que se usa para inhibir las reacciones de oscurecimiento que se producen en los crustáceos. En la gamba, por ejemplo, la cabeza enseguida se vuelve negra por la oxidación de los ácidos grasos, así que le añaden estos compuestos para conservarla más tiempo. Así, una gamba ennegrecida puede estar más fresca que otra muy rosada que quizá lleva días conservada con sulfitos.



#### No alterar los horarios de comidas en los niños

Las fiestas pueden alterar de manera negativa los hábitos alimenticios saludables de los niños. Llegan los dulces, los excesos, los cambios de horario... Lo más normal es que durante estas fechas la rutina horaria de comidas se vea un poco alterada. Esto puede provocar un descontrol que se traduce en que o bien no coman nada o coman hasta la indigestión. Por ello, los pediatras recomiendan alterar los horarios lo mínimo posible y, sobre todo, asegurarse de que no comen en exceso.

En cuanto a los dulces, lo recomendable es que no prueben los productos típicos navideños hasta después de los 18 meses y, a partir de esa edad y hasta los tres años, lo hagan desmenuzados.

En el caso del turrón, siempre que se coma con moderación, constituye un alimento de gran valor nutricional para los niños pues aporta fibra, hierro, calcio, potasio, zinc y buenas dosis de vitaminas, sobre todo ácido fólico y del grupo B. Si tenemos que elegir, mejor el tradicional con almendra que contiene menos porcentaje de azúcar que el blando o el de chocolate.