



Los expertos **nutricionistas**

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

A mi hijo de 7 años le encantan los cítricos. Casi todas las tardes le hago un zumo de limón al que le añado un montón de azúcar. Prefiero darle eso que no las bebidas azucaradas que venden. Sin embargo, me pregunto si será bueno que se tome un zumo de limón a diario.



Los cítricos son ricos en vitamina C, una vitamina hidrosoluble que no se almacena en el organismo y que debemos ingerir a través de los alimentos. Tanto el limón como la naranja son frutas interesantes desde el punto de vista nutricional: apenas hay diferencias entre ellas y son poco calóricas debido a su alto contenido en agua. El problema está, como nos comenta, en la cantidad de azúcar que le añade. Aunque los azúcares que de manera natural se encuentran en las frutas (fructosa o glucosa) son más saludables, todos los extremos tienen su aspecto negativo e ingerir en exceso puede ser contraproducente.

Numerosos estudios han dejado claro en los últimos años 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. Diferentes organismos, entre ellos la Organización Mundial de la Salud (OMS), promueven el consumo de fruta como un elemento fundamental, pero se refieren a las piezas enteras y alternadas con las comidas principales. Por el contrario, sustituirlas por zumos, por muy naturales que sean, es poco recomendable. Por tanto, le recomendamos que limite el consumo de zumos con azúcar e intente sustituirlos por piezas de fruta enteras.

En las panaderías cada vez hay una mayor oferta de panes. Muchos de ellos contienen multicereales, pipas, semillas, etc. ¿Cómo puedo saber si están hechos con masa madre? Lo pregunto porque hace unos días compré uno de esos panes y me dijeron que la masa era congelada.



La masa madre es un cultivo mixto de levaduras y bacterias que se alimenta con harina de trigo, centeno u otro cereal. Se consigue mezclando agua y harina hasta lograr una masa más o menos fluida que se deja unos días reposar y luego se va renovando, eliminando la mitad de la masa y añadiendo cada día una nueva porción de agua con harina. El proceso, que puede llevar hasta una semana, consigue un cultivo activo y burbujeante que se utiliza después para mezclar con la masa de harina y agua con la que se elabora el pan.

Según el biotecnólogo alimentario Marco Gobetti, autoridad mundial en biotecnología de masas fermentadas, un pan elaborado con una masa fermentada en media hora no tiene las mismas propiedades nutricionales ni el sabor que un pan que ha pasado por un proceso de fermentación de un mínimo de 16 horas. Los panes que se hacen a partir de masa ma-

dre tienen mucho más sabor, más aroma y presentan beneficios para la salud.

Podemos identificar un buen pan por el color rojizo. Su corteza debe ser crujiente con pequeñas burbujas, que indican que ha estado fermentando durante un largo tiempo, y su miga alveolada e irregular. Si al apretar la corteza ligeramente, se desprende con facilidad, puede ser que haya sido previamente congelado.

Por otro lado, un pan con una miga muy blanca será posiblemente un pan industrial y de poca calidad. El color suele indicar el uso de harinas muy refinadas y un exceso de amasado que, por su oxidación, produce una miga mucho más blanca. Además, el pan no es de calidad si al cortarlo se desmigaja. Esto también se debe a una fermentación muy rápida que provoca que los almidones como el gluten no tengan tiempo de hidratarse correctamente.

ABC DE LA NUTRICIÓN

Bacalao salado o desalado

El bacalao es un pescado blanco de bajo contenido en grasa, cuya carne es rica en proteínas de alto valor biológico. Además, posee una amplia variedad de vitaminas y minerales. En comparación con el resto de pescados frescos, también contiene destacadas cantidades de sodio, que aumentan cuando se compra salado.

A pesar de que estamos habituados a encontrarlo salado, de otoño a primavera es la mejor época para comprarlo fresco. Las propiedades del bacalao fresco o desalado y del salado o seco son muy diferentes, ya que estos últimos contienen más proteínas, lípidos y sodio.

El proceso de salado del bacalao tiene como objetivo conservar el alimento durante periodos más largos de tiempo. El procedimiento se lleva a la práctica de manera habitual y basta con añadir al pescado sal gorda marina y dejarlo reposar. Aunque es un eficaz método de conservación natural, la adición de sal puede limitar el consumo del alimento a personas con problemas de hipertensión, por lo que deben tener en cuenta la cantidad de sal del alimento y optar por consumir bacalao fresco. En el caso de consumirlo salado, el desale se deberá hacer de manera exhaustiva, para reducir la cantidad de sodio.

Conviene recordar que el desalado del bacalao consiste en ponerlo en remojo con agua, lo que permite que expulse la sal desde su interior. No obstante, el resultado final es un alimento más bien salado.



SE HABLE DE...

Ortoréxicos

A finales de los años 90, el médico, cocinero y miembro del movimiento sobre alimentos naturales en EEUU, Steven Bratman, introdujo el término "ortorexia nerviosa". Describía así a las personas que practican dietas extremas destinadas a mejorar la salud, pero que acaban provocando un deterioro del organismo por una malnutrición.

La ortorexia, aún no reconocida en ningún sistema de clasificación médica, se caracteriza por una obsesión patológica asociada a la comida sana, en la cual las personas restringen todo tipo de alimento que contenga herbicidas, pesticidas o cualquier tipo de aditivo y se preocupan en exceso por las técnicas y materiales empleados en la elaboración de los alimentos. En comparación con la anorexia o la bulimia, los pacientes ortoréxicos no tienen miedo a engordar y se centran más en la calidad que en la cantidad de la comida. El interés por la nutrición saludable se convierte en un peligro para la salud, ya que dependiendo del tipo de dieta, muchos de ellos pueden terminar sufriendo desnutrición, anemia o déficits de vitaminas y minerales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que la ortorexia afecta, hoy en día, al 28% de la población de los países occidentales y su prevalencia podría ir en aumento en los próximos años. Según los expertos, hay diversos factores que lo han favorecido: el exceso de información sobre los beneficios de ciertos alimentos considerados saludables, la atribución a determinados componentes alimentarios de innumerables efectos terapéuticos para el organismo o la declaración como cancerígenos de determinados alimentos procesados.

LOS CONSEJOS DEL MES

Activar las semillas para aprovechar sus nutrientes

Las semillas son un excelente alimento lleno de nutrientes. Sin embargo, el organismo no puede metabolizarlas porque las enzimas digestivas y los jugos gástricos no son capaces de asimilarlas. Pero existe un proceso para aprovechar los nutrientes de las semillas al máximo: la "activación", que consiste en ponerlas en agua. Esto provoca que el aparato digestivo absorba gran cantidad de su composición en lugar de expulsarlas enteras.

Las semillas contienen inhibidores enzimáticos que protegen y evitan que las semillas germinen antes de tiempo. Estos inhibidores provocan en muchos casos dificultad para absorber los nutrientes y pueden provocar digestiones pesadas. Al activar las semillas, estos inhibidores pasan al agua, consiguiendo así un mejor aprovechamiento de los nutrientes y haciéndolas más digeribles.

La activación de las semillas consiste básicamente en dejar las semillas por un periodo determinado de tiempo en agua y más tarde secarlas. El tiempo de remojo va a depender del tipo y el tamaño de la semilla. A mayor tamaño, mayor será el tiempo de remojo.

Por regla general, se dejan en remojo durante toda una noche (10 o 12 horas) las semillas de mayor tamaño (por ejemplo una leguminosa), en cambio, para activar una semilla más pequeña solo se necesitan dos horas. El proceso de activación se debe realizar con las semillas crudas, no serviría en aquellas que ya están tostadas.



No pelar la fruta de los niños para aprovechar la fibra

Aunque a los niños no les suele gustar la piel de la fruta, es importante consumirla con ella por su alto contenido en fibra. En muchas ocasiones se tiende a pelar la fruta por cuestiones de higiene o seguridad, puesto que en ella se suelen acumular los residuos de sustancias químicas.

Aunque la Asociación Española de Pediatría, en sus consejos para reducir los componentes tóxicos de nuestro organismo, recomienda entre otros muchos puntos lavar y pelar las frutas y hortalizas para eliminar posibles residuos de plaguicidas; la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) señala que ingerir frutas peladas o con piel no es una cuestión relativa a la seguridad alimentaria y en ambos casos deben manipularse bajo condiciones de higiene específicas. En definitiva, si se consumen de un modo adecuado, las frutas con piel no suponen un riesgo para la salud. Por lo tanto, dependerá del gusto de los niños el que tomen las frutas con piel o sin piel.

Por otro lado, la piel de algunas frutas puede, en casos muy concretos, producir alergias, como el melocotón y otras frutas cuya piel parece tener pelo. En el caso particular del melocotón, la piel contiene muchas vitaminas hidrosolubles, además de potasio y fibra, por lo que si la piel produce alergias o bien resulta desagradable, puede elegirse otra fruta similar, como la nectarina, cuya piel no tiene pelo y es más fina.

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.