

Se habla
de...

SUSTITUTOS DE LAS GRASAS

Gran parte de los alimentos que más gustan son ricos en grasa. Lo cierto es que la grasa mejora el sabor de la comida y proporciona una sensación muy agradable en la boca, además de ser un nutriente que cumple importantes funciones. Aporta energía, ácidos grasos esenciales –que el organismo no puede producir por sí mismo–, transporta las vitaminas A, D, E y K y facilita su asimilación. Una dieta sin grasa sería incomedible e incompatible con un buen estado de salud, pero su exceso también resulta perjudicial. Por eso hay que moderar su consumo. En este contexto surgen los alimentos con reducido contenido de grasa. Los lácteos desnatados, la margarina light, bollería con menos grasa y un largo etcétera, son alimentos que incluyen a los llamados “sustitutos de grasa”.

Estas sustancias se obtienen a partir de hidratos de carbono –almidón modificado, gomas y fibra vegetal–, proteínas –suero lácteo, leche,

huevo o proteína de maíz– y grasas –grasas y aceites como el de soja–. Dos de los sustitutos más destacables, aprobados por la Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos –FDA– para su uso en alimentos, son la povidex –se elabora a partir de hidratos de carbono– y la olestra –una seudograsa sin calorías–.

Estas seudograsas permiten potenciar el sabor y simular la textura de las grasas, reduciendo el aporte calórico de muchos productos. Los alimentos con poca grasa son una opción a tener en cuenta para reducir el contenido de grasa global de la dieta. Sin embargo, no son indispensables, ya que se puede llevar a cabo una dieta pobre en grasa con alimentos comunes. Además, no por ser light se puede tomar el doble ni compensar su bajo aporte calórico consumiendo mayor cantidad de otros alimentos a lo largo del día.



EL DATO

30...

Es la cantidad de alcohol en gramos que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no superar en un día en el caso de los varones, y de 20 gramos/día en el caso de las mujeres. Se corresponde con la ingesta diaria de un vaso o un botellín pequeño de bebida alcohólica de baja graduación como cerveza, sidra o vino en la mujer, o de dos unidades en el hombre.

MENÚ TIPO...

Astenia primaveral

Desayuno:

Un vaso de leche con achicoria, avena y muesli, y zumo de naranja.

Comida:

Acelgas con garbanzos. Pollo a la hortelana. Pan de cereales y macedonia natural de fresas con kiwi y plátano.

Merienda:

Dos tostadas con queso, membrillo y un puñado de frutos secos crudos sin sal.

Cena:

Lechuga, aguacate, maíz cocido, zanahoria rallada y cebolla. Tortilla de ajos tiernos y gambas. Pan de cereales y cuajada con miel.

EL TRUCO: incluya infusiones de romero porque esta planta ayuda al organismo en la prevención de la astenia.

EL ABC DE LA NUTRICIÓN

UHT - ultra high temperatura

La leche en brik es el ejemplo más claro de alimento uperizado. La uperización es un proceso que higieniza y alarga la conservación de los alimentos. Elimina los microbios que pueden alterar y poner en peligro la salud del consumidor. Consiste en aplicar al alimento una temperatura muy elevada en un breve periodo de tiempo; 140 a 150°C durante segundos, sin alterar el sabor ni las propiedades nutricionales.

