

EL ABC DE LA NUTRICIÓN



Lecitina

La lecitina es un fosfolípido, un tipo de grasa, denominado técnicamente fosfatidilcolina. Todas las membranas de las células del organismo –sobre todo las neuronas– contienen lecitina, que les confiere elasticidad. Sin ella, se endurecerían. Funciona como un detergente: permite la disolución de grasas y colesterol y su posterior eliminación. Por ello, se emplea la lecitina de soja como complemento dietético en caso de hipercolesterolemia. Facilita las emulsiones entre agua y grasa, por lo que la industria alimentaria la emplea como aditivo emulsionante y estabilizante (E-322) en la fabricación de repostería, pastelería, chocolates, margarinas, sopas, etc. Los alimentos más ricos en lecitina son los sesos, la yema de huevo y la soja.

A debate

Componentes de origen animal en alimentos “vegetarianos”

Quien sigue una dieta vegetariana y elige los alimentos que están elaborados exclusivamente con ingredientes vegetales puede estar consumiendo, sin saberlo, compuestos de origen animal –en la mayoría de los casos aditivos–, que se añaden a diversos alimentos y cuya procedencia, animal o vegetal, no se describe en la etiqueta.

A continuación se exponen aditivos y otros compuestos que se añaden a alimentos y pueden proceder de animales:

Aditivos:

- E-120, cochinilla o ácido carmínico. Colorante rojo presente en ciertos insectos de la familia Coccidae, parásitos de algunas especies de cactus. Se emplea en conservas vegetales y mermeladas, helados, lácteos y en algunas bebidas.
- E-626-629, ácido guanílico y sus sales (potenciadores del sabor). Se obtienen a partir de levaduras o de extractos de carne o de pescado.

Vitaminas de venta en farmacias y productos enriquecidos en vitaminas:

- Vitamina A:** puede proceder de aceite de hígado de pescado, mantequilla, yema de huevo. También se puede obtener de las zanahorias.
- Vitamina D:** se consigue del aceite de pescado o de la lanolina, el depósito graso que contiene la lana de las ovejas.

Proteínas animales en alimentos:

- Caseína:** es una proteína característica de la leche de vaca, y se añade a panes de molde, margarinas e incluso patés y salchichas vegetales.
- Gelatina:** a nivel tecnológico se obtiene de huesos, piel y tejido conjuntivo de vacas y cerdos. Se utiliza en pastelería, en la elaboración de yogures y en la envoltura de cápsulas de vitaminas. También en algunos cosméticos.



EL DATO

30...

Es la cantidad diaria en gramos de fibra dietética recomendada para obtener los beneficios de este nutriente: efecto laxante y regulador intestinal, mayor saciedad, disminución del colesterol en sangre y mejor regulación de la glucosa. Tres piezas de fruta, una ensalada y pan integral cada día aportan la cantidad recomendada.

