



Uno de los puntos destacados de la estrategia NAOS es lograr el compromiso de la industria alimentaria tanto en la mejora de la calidad nutricional de los productos alimenticios como en la regulación de su publicidad. Aunque conscientes de que no hay evidencia científica suficiente que demuestre que la publicidad de alimentos y bebidas dirigidas a los niños sea la única responsable de su elección, se asume su efecto como elemento que influye y condiciona el comportamiento y la elección de los alimentos que integran su dieta. Por ello, en septiembre de 2005 entró en vigor el Código de Autorregulación de la Publicidad de Alimentos (Código PAOS) con la colaboración de la Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas (FIAB), al que se han suscrito las 35 mayores empresas españolas del sector, que representan más del 75% de la inversión publicitaria. En su artículo 23 relativo a la Educación e información nutricional dice que "...los mensajes publicitarios de alimentos o bebidas no deberán promover o presentar hábitos de alimentación o estilos de vida poco saludables tales como comer o beber de forma inmoderada, excesiva o compulsiva". ◀

## APRENDER A ALIMENTARSE BIEN

El exceso de comida a la que tenemos acceso y la mala selección de alimentos que hacemos se han convertido en un inconveniente para gozar de una buena salud. No es trivial considerarlo así. El niño gordito ya no es el sano; una gran comilona ya no es objeto de envidia ni un éxito social propio de una persona informada .

Aunque comer sano no es fácil, por el componente psicológico, social y económico que interviene en la elección de lo que comemos, es importante aprender a alimentarse bien. Teniendo en cuenta que prima el derecho de la persona de elegir qué, cuándo, cuántas veces y dónde lo come, también ha de asumir las consecuencias de la decisión. Incluso ser consciente del beneficio que logra a largo plazo si entiende su alimentación como una decisión diaria en la que debe ser responsable. Las estadísticas no engañan : la prevalencia del sobrepeso y obesidad se ha duplicado en los últimos 10 años, y cada vez son más las personas jóvenes con diabetes, hipercolesterolemia, triglicéridos altos e hiperuricemia.

## 5

## CLAVES PARA...

comer verduras a gusto y a diario...

- 1. Imaginación en el plato o creatividad en la cocina.** Repetir la misma verdura cocinada siempre igual resulta aburrido. Busque las verduras de temporada, que le gusten y que sean vistosas, combine colores, texturas, alimentos y sabores, y la receta será más apetitosa. Comemos por los ojos. Espinacas salteadas con crema de gambas; ensalada con lechugas variadas, membrillo, salmón y queso; ensalada de setas y jamón con crema de yogur o puerros rebozados sobre gazpacho claro son algunas de las más de 350 recetas de ensaladas y verduras, ricas y sugerentes, que encontrará en [www.consumer.es/alimentación](http://www.consumer.es/alimentación)
- 2. Aprovechar lo que sobra.** La verdura que ha quedado del mediodía se puede emplear para elaborar otros platos distintos. Es la forma inteligente de aprovechar lo que sobra. Por ejemplo, revuelto de judías verdes y jamón, judías verdes con salsa de sésamo, judías verdes con perejil y limón, ensaladilla rusa con judías verdes, espaguetis con judías verdes y piñones...
- 3. Verduras siempre disponibles.** Eche mano de las verduras congeladas, las conservas y los platos de verduras y ensaladas preparadas y listas para comer cuando no le sea posible adquirir los productos frescos.
- 4. Verduras hasta en la sopa.** Añada trozos de hortalizas a los guisos de carne y de pescado, y utilice los purés de verduras para dar más consistencia y sabor a los caldos y las sopas. Le animamos a que pruebe las siguientes recetas: albóndigas de ternera y champiñones con salsa de zanahoria; pollo con salsa de berenjenas; sopa de fideos con crema de champiñones...
- 5. Postre con verduras.** Aunque no es lo habitual ni a lo que estamos acostumbrados, hay recetarios que incluyen postres de hortalizas. El bizcocho o la tarta de zanahoria y los bocaditos dulces de calabaza son algunos de ellos.



## MENÚ TIPO...

Para personas fumadoras, rico en antioxidantes

Desayuno:	Almuerzo:	Comida:	
Un zumo de dos naranjas y un limón. Té o infusión. Pan de cereales con rodajas de tomate, aceite de oliva virgen extra y jamón serrano.	Sándwich vegetal con queso fresco. Agua.	Garbanzos con arroz integral, tomate, lechugas, champiñones y piñones, en ensalada.	Pechuga de pollo a la plancha con cebolla rehogada. Pan y melón o sandía.

Se habla  
de...

## NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR

### La Nutrición

Ortomoleculer estudia la nutrición celular, es decir, el aporte adecuado de nutrientes de los alimentos a las células que forman nuestros órganos y tejidos con el fin de que funcionen lo mejor posible. El resultado de nuestro bienestar o malestar no sólo depende de lo que comemos, también depende de si nuestro intestino absorbe los nutrientes de los alimentos y en qué medida nuestras células aprovechan cada nutriente. La Nutrición Ortomoleculer analiza los síntomas que, aunque no muestran enfermedad alguna, sí reducen la calidad y ritmo de vida de la persona. El objetivo es identificar las posibles deficiencias bioquímicas y determinar las cantidades óptimas de nutrientes para cada individuo y en cada momento. Esto permite que la persona recupere su bienestar cuando desintoxica su organismo, que mejore su circulación sanguínea, equilibre sus niveles de glucemia, hidrate su organismo o recupere la salud de su intestino.



### Merienda:

Té frío al limón.  
Macedonia de frutas de temporada y frutos secos.

### Cena:

Sopa de zanahoria y fideos.  
Bonito con tomate.  
Pan y yogur.

**EL TRUCO:** Elegir los alimentos que mejoren la circulación y la oxigenación de la sangre, y que ayuden a depurar el organismo. Para ello hay que incluir en el menú los vegetales más coloridos por su riqueza en antioxidantes: licopeno del tomate y de la sandía; vitamina C de los cítricos y el melón; betacaroteno de las zanahorias y frutas de color naranja, amarillo o rojo intenso.



## N Los expertos nutricionistas

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN

### ME SIENTA MAL TOMAR ZUMO DE NARANJA EN AYUNAS

A algunas personas, un zumo de naranja en ayunas no les sienta bien. Lejos de ayudarles a comenzar bien la jornada, les puede causar náuseas, molestias y pesadez abdominal. La causa de estos síntomas se halla en el vaciamiento brusco de la vesícula biliar que genera la naranja. Estas molestias no revisten mayor gravedad, aunque sí explican el temor de muchas personas a tomar el zumo de naranja en ayunas. El malestar se evita si se toma este alimento junto con las comidas.



### ¿POR QUÉ LAS LATAS O LOS BOTES DE ANCHOAS SE GUARDAN EN LAS CÁMARAS Y LAS DE SARDINAS Y ATÚN NO?

El proceso de elaboración de las anchoas es distinto al de las sardinas o el atún. En el caso de las anchoas, se trata de una semiconserva: las anchoas crudas y sin cabeza son maduradas en sal, después se envasan en recipientes impermeables y se cubren de aceite sin que intervenga el calor en ningún momento, a diferencia de lo que sucede con las conservas que se esterilizan a más de cien grados. De ahí que, para su adecuada conservación, sea necesario mantener la cadena de frío, y se tengan que conservar a temperaturas entre 5 y 12 grados (temperatura de las cámaras frigoríficas). Esto explica que las latas o los botes de anchoas estén en las cámaras de las tiendas.

### ¿HAY QUE TOMAR BEBIDAS ISOTÓNICAS SIEMPRE QUE SE HACE DEPORTE?

Si se hace deporte de forma moderada o intensa y el ejercicio se prolonga más de 90 minutos, es recomendable suplir los líquidos y los electrolitos que se pierden por el sudor. Esta función la hacen las bebidas isotónicas que se venden en supermercados o en tiendas especializadas de nutrición deportiva. No obstante, los mismos nutrientes se pueden conseguir elaborando un suero casero, que se convierte en una bebida isotónica si se conocen perfectamente los ingredientes: un litro de agua hervida, una cucharada de bicarbonato sódico, dos cucharadas soperas rasas de azúcar, una cucharilla de las del café de sal y el jugo de uno o dos limones, según el tamaño. De todos modos, si la duración y la intensidad del ejercicio no son fuertes, es suficiente beber agua para rehidratar al organismo.



### CONSULTORIO NUTRICIONAL

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, la Nutrición y la Dietética. Nuestros expertos nutricionistas responderán a las cuestiones que los lectores quieran remitir por correo electrónico a la dirección [info@consumer.es](mailto:info@consumer.es) o por correo postal (Revista CONSUMER EROSKI, Barrio San Agustín s/n, 48230 Elorrio (Vizcaya)).