en mayor medida se aproxima a las cantidades recomendadas para el conjunto de los consumidores.

En función de estas proporciones, cada uno de los elementos estará acompañado de un color que indicará si una ración de un alimento tiene un contenido de calorías, azúcar, grasa, grasa saturada y sal alto (naranja), medio (amarillo) o bajo (verde). El color verde indica consumo libre, el amarillo consumo con moderación y el naranja anuncia atención y, por tanto, consumo con frugalidad. En cualquier caso, que un producto luzca algún "naranja" en su etiquetado no significa que ese alimento no deba consumirse. Esa información tan sólo indica el nivel de consumo de nutrientes que hacemos a lo largo de un día, y pretende ayudar a que se realicen elecciones de consumo saludables.

El objetivo del semáforo nutricional es, por un lado, aportar la información nutricional de una manera más clara, completa y comprensible para el consumidor; y, por otro, ayudar en una elección más saludable y acertada de los productos.

Aspectos a tener en cuenta en la lectura del etiquetado nutricional

Si en el etiquetado nutricional pone...	Conviene saber que...
Azúcares	Es importante conocer la cantidad de azúcares de los alimentos, no sólo el total de carbohidratos, con el fin de contemplar este dato si se desea seguir una dieta equilibrada, y no superar las recomendaciones. Tomar al día dos sobres de azúcar (20 gramos de azúcar), un vaso de zumo (20 gramos de azúcar) y tres galletas de chocolate (13 gramos de azúcar) suma más de la mitad del azúcar recomendado.
Grasas / Grasas saturadas	Tras el término de "aceites vegetales" o "grasas vegetales" empleados en la elaboración de numerosos productos, se pueden esconder los aceites de coco o de palma, ricos en ácidos grasos saturados. Asimismo, cada vez más alimentos -palomitas, patatas fritas, precocinados, bollería, repostería-, incluyen en su lista de ingredientes grasas trans o parcialmente hidrogenadas, con efectos más perjudiciales que las grasas saturadas para el colesterol, los triglicéridos y la salud de las arterias. Sería conveniente que el etiquetado del producto reflejara el perfil de grasas del producto: grasas totales, saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas y trans.
Fibra	La cantidad diaria orientativa de fibra es de 24 gramos. Muchos productos que dicen ser integrales o ricos en fibra no lo son tanto como cabría esperar si se compara este dato con el de sus equivalentes normales o con productos similares de distintas marcas.

5 CLAVES PARA...

consumir suficiente fibra

1. **24 gramos al día es la cantidad diaria de fibra que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS).** Si consume cada día tres piezas de fruta (2-4 gramos de fibra por cada cien de fruta) y una ensalada o verdura (3-5 gramos de fibra por ración), e incluye legumbres (16 gramos de fibra por ración de 80 gramos, en crudo), frutos secos (3 gramos de fibra en un puñado de 20 gramos) y cereales integrales (7 gramos de fibra por cien gramos de pan integral; doble que el pan blanco) en su dieta habitual, tiene garantizada la dosis de fibra que necesita.
2. **Tres veces más fibra soluble que insoluble es lo aconsejado.** Desayunar copos de avena, tomar tres piezas de fruta diaria, frutos secos entre horas y legumbres, dos o tres veces por semana, es una fórmula simple para alcanzar las dosis de fibra recomendadas.
3. **Beber agua es vital para notar en su cuerpo los beneficios de la fibra.** Si la dieta no incluye ocho vasos de agua o bebida (zumos, infusiones, caldos) cada día, la fibra ingerida se compacta en el intestino provocando malestar, hinchazón abdominal y estreñimiento.
4. **¿Complementos y alimentos enriquecidos en fibra?** Tomados sin asesoramiento y sumados a una dieta ya rica en fibra pueden causar efectos indeseados. El exceso puede traducirse en hinchazón abdominal, diarrea y, si el consumo es continuo, verá reducida la absorción de ciertos minerales que la fibra arrastra. Antes de recurrir a ellos, conviene buscar asesoramiento dietético.
5. **Alimentos ricos en fibra, ¿sí o no?** No todos los alimentos que dicen ser ricos en fibra lo son tanto como parecen querer indicar. Conviene saber lo que dice el etiquetado nutricional. Con el nuevo reglamento relativo a declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, el producto que se denomine como de "alto contenido en fibra" deberá contener al menos seis 6 gramos de fibra por 100 gramos, y si dice ser "fuente de fibra" deberá aportar cuanto menos 3 gramos de fibra por 100 gramos.

EL ABC DE LA NUTRICIÓN

Atmósfera modificada o protectora

Nuevo concepto que aparece en la etiqueta de numerosos envases de alimentos. Se trata de un sistema de conservación basado en la combinación de gases. Se disminuye la concentración de oxígeno de la atmósfera normal y se aumenta la de otro gas, nitrógeno o dióxido de carbono. El objetivo es aumentar la vida útil del producto a través de distintos mecanismos: disminuir el crecimiento microbiano, reducir la velocidad de respiración de los alimentos y evitar el marchitamiento y oscurecimiento, así como reducir las pérdidas nutritivas que causan el lavado y el cortado de los vegetales. El producto así conservado requiere mantenerse refrigerado siempre.

Los expertos nutricionistas

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN

¿HAY ALGUNA RELACIÓN ENTRE EL GRUPO SANGUÍNEO DE UNA PERSONA Y EL TIPO DE ALIMENTACIÓN QUE DEBE MANTENER?

Hoy por hoy nada hay demostrado, pese al interés de algunos autores por vincular ambas cuestiones. Especial relevancia ha tenido la reciente publicación de Los grupos sanguíneos y la alimentación (*Eat Right For Your Type*) de Peter J. D'Adamo. El libro, de notable éxito editorial, trata de relacionar los distintos grupos sanguíneos con una predisposición genética al consumo de determinados grupos de alimentos. Según el autor, el grupo 0 se corresponde con el tipo cazador y, por su condición genética, está predestinado a comer carne; el grupo A es tipo agricultor, por lo que genéticamente sería vegetariano; y los del grupo B son omnívoros y destacan por el consumo de lácteos. Esta llamativa teoría, sin embargo, no está respaldada por evidencias científicas sólidas. Lo mismo cabe decir con respecto a otras teorías de características similares.

¿LA COMBINACIÓN DE ALIMENTOS ENGORDA O ADELGAZA?

La combinación o no de grupos de alimentos es el principio en el que se basan las llamadas dietas disociadas. Su fundamento es que los alimentos no conducen al aumento o a la reducción de peso por sí mismos ni tampoco por las calorías que aportan. Este fenómeno se debe a que el organismo no aprovecha las calorías que aportan los nutrientes -hidratos de carbono, proteínas y grasas- si se toman por separado. No obstante, el análisis detallado de la dieta disociada basada en no combinar proteínas y grasas con hidratos de carbono revela un cumplimiento tan sólo teórico. El caso es que no hay alimentos que sólo contengan hidratos de carbono o únicamente proteínas o grasas. Los alimentos son el resultado de una combinación de diversos nutrientes en distintas proporciones, lo que pone en evidencia el fundamento científico del que parten este tipo de dietas. Por ejemplo, la leche, que en las dietas disociadas se clasifica como alimento proteico (y lo es), también contiene cierta cantidad de azúcares (lactosa) y de grasa si es entera o semidesnatada.

La capacidad de "engordar" o "adelgazar" responde a complejos procesos fisiológicos del organismo en el que están implicados numerosos sistemas, órganos, glándulas u hormonas, y no sólo a la combinación de determinados alimentos. Lo que comemos y la forma en que lo hacemos influye notablemente, pero hay otras muchas variables de carácter individual que determinan la constitución y el peso del organismo más allá de la nutrición. La condición genética, la capacidad de asimilación de nutrientes por parte del organismo, el aprovechamiento celular de los nutrientes, además de factores ambientales y sociales, ejercen un papel fundamental.

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 o por correo postal (Revista CONSUMER EROSKI, Barrio San Agustín s/n, 48230 Elorrio (Vizcaya).

MENÚ TIPO...

Para tratar la anemia

Desayuno:
Zumo de naranja y limón (Vitamina C, beta-caroteno). Infusión. Yogur con muesli.

Almuerzo:
Frutos secos (vitamina E). Sándwich vegetal con atún.

Comida:
Crema de verduras. Estofado de ternera (hierro y cinc) con el hongo maitake. Pan integral y yogur.

Merienda:
Mandarinas. Infusión de escaramujo.

Cena:
Ensalada templada con setas y gambas. Almejas (hierro y cinc) a la marinera. Pan integral y kiwis (vitamina C).

EL TRUCO:

Nutrir el sistema inmunológico con vitamina C, E, A, beta-caroteno, hierro, cinc por medio del complemento de maitake (a través de té, cápsulas o comprimidos). El maitake es un hongo estudiado por su capacidad de estimular el sistema de defensas. También se puede utilizar como cualquier otro hongo, acompañando a carnes, verduras, pasta, arroz.