

Se habla
de...

ESTEROLES Y ESTANOLES

Son compuestos químicos, también llamados fitoesteroles, que forman parte de la composición natural de un buen número de vegetales. Numerosos estudios han demostrado que el consumo de entre 1 y 3 gramos de esteroles o estanoles reduce el colesterol en sangre porque reducen parcialmente su absorción intestinal. Sin embargo, también está comprobado que ingerir cantidades superiores a los tres gramos de esteroles o de estanoles no produce una mayor disminución del colesterol. Además, el consumo habitual y continuado de esteroles y estanoles añadidos reduce los niveles de beta-caroteno plasmático, lo que genera una deficiencia nutritiva.

Por ello, se ha regulado el etiquetado de los productos enriquecidos con fitoesteroles por medio del Reglamento (CE) n°608/2004, ya que cada vez son más los productos que los incorporan (margarinas o grasas amarillas similares para untar, yogures o leches fermentadas, aceites, leche) o los autorizados por la Comisión Europea para su enriquecimiento (salsas de aliño, salsas aromáticas, bebidas a base de leche, de fruta o de arroz, pan de centeno).

Para facilitar un uso adecuado, y para que el consumidor conozca claramente cómo no superar la dosis máxima recomendada, estos productos se deben presentar en porciones únicas que contengan un máximo de tres gramos (porción de consumo diario). De lo contrario, debe indicarse claramente la cantidad que constituye una ración de alimento (en gramos o mililitros), así como la cantidad de esteroles o estanoles vegetales por ración.

Por su particular efecto fisiológico, estos alimentos están destinados exclusivamente a las personas que desean reducir su colesterol. Quienes estén tomando medicamentos para tal fin sólo los deben consumir bajo supervisión médica. No tiene ninguna justificación que los consuman quienes no tienen problemas de colesterol, ni siquiera como preventivo. Además, su consumo no está justificado durante el embarazo, la lactancia y en niños menores de cinco años. Estas indicaciones deben quedar reflejadas en la etiqueta para conocimiento del consumidor.



EL ABC DE LA NUTRICIÓN

Ácido linoleico conjugado (ACL o CLA, sus siglas en inglés)

El ácido linoleico, y en particular alguno de sus isómeros (distintas disposiciones de los átomos en la misma molécula pero siempre con la misma fórmula), está despertando el interés de la industria alimentaria por sus efectos sobre el control de grasa corporal y, en paralelo, el beneficio potencial sobre el control de peso.

En condiciones naturales es posible encontrarlo en la carne, sobre todo de vacuno y ovino, y en la leche y otras secreciones de rumiantes. En todos ellos se forma predominantemente ácido ruménico (un isómero CLA), por acción de la bacteria del rumen *Butyrivibrio fibrisolvens* sobre el ácido linoleico. También contienen este compuesto los aceites vegetales de maíz, soja y girasol. También se produce, pero en una pequeña proporción, en el organismo humano. Parece ser que es el isómero *cis9-trans11 CLA* el que despierta mayor interés por sus efectos sobre el organismo.

Diversos estudios han sugerido el efecto beneficioso de estos ácidos para reducir la grasa corporal, lo que ha llevado a la industria a añadirlos a diversos alimentos. Se ha observado que personas con sobrepeso que han consumido leche enriquecida con CLA han reducido un 3% su masa grasa corporal, si bien no se advierten variaciones en su peso. No obstante, los estudios sobre las supuestas virtudes del CLA (según el isómero empleado) no son concluyentes. Incluso se han observado efectos negativos por aumentar la concentración de glucosa e insulina en sangre tras el consumo de alimentos enriquecidos en el CLA (isómero *trans10-cis12*), lo que obliga a realizar más investigaciones para conocer con exactitud los efectos de estos compuestos.



MENÚ TIPO...**Para tratar la anemia****Desayuno:**

Yogur con bifidus. Pan de avena, requesón y miel. Zumo de arándanos.

Almuerzo:

Sándwich mixto. Té con limón.

Comida:

Alcachofas con espárragos salteadas con jamón. Conejo con patata cocida y alioli (ajo y aceite). Pan integral y pera.

Merienda:

Yogur con bifidus y muesli.

Gena:

Crema de calabaza y **puerro**. Tortilla de **cebolla**. Pan integral y **plátano**. Yogur con bifidus.

EL TRUCO:

Los antibióticos más usados son de amplio espectro, es decir, combaten todo tipo de bacterias, incluidas las bacterias beneficiosas del intestino (Bifidus y Lactobacilus), y por ello es frecuente la diarrea tras tomar antibióticos. El consejo es tomar alimentos que refuercen la flora beneficiosa, como yogures con bifidus (2-3 al día) y alimentos prebióticos, los que contienen sustancias que nutren a las bifidobacterias (en negrita en el menú).

EL DATO**25...**

Son los gramos de frutos secos (peso neto, sin cáscara) considerados como una ración de tales alimentos. Desde la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria se recomienda consumir entre 1 y 5 raciones por semana de frutos secos al natural, por su asociación con la prevención de enfermedades cardiovasculares.

**N Los expertos nutricionistas**

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN

¿ PUEDO TOMAR TÓNICA EN LUGAR DE REFRESCO SI SIGO UNA DIETA BAJA EN CALORÍAS?

La tónica, como tiene un ligero sabor amargo, da la impresión de que no tiene azúcares. Pero no es así, los contiene y además en una cantidad similar a la de cualquier refresco. Una lata de tónica de 330 mililitros lleva 30 gramos de azúcares, equivalente a tres sobres de azúcar, lo que se traduce en unas 120 calorías por lata. La solución para que este refresco no suponga un añadido extra de calorías a la dieta de adelgazamiento es beber tónica light. En esta nueva formulación los azúcares se sustituyen por edulcorantes no calóricos (sacarina, ciclamato) y el aporte energético es irrelevante.

¿ ES MEJOR TOMAR MERMELADA CON FRUCTOSA EN CASO DE DIABETES?

Las mermeladas con fructosa son más adecuadas que las convencionales para las personas con diabetes. Las primeras llevan añadida fructosa, el azúcar natural de las frutas, mientras que a las segundas se les suma sacarosa, el azúcar de mesa. La fructosa es un tipo de azúcar que no sigue la misma ruta metabólica que la glucosa. Se absorbe rápidamente en el organismo y no causa cambios bruscos en los niveles de glucosa en sangre. Presenta la ventaja adicional de que no estimula la secreción de insulina. No obstante, las calorías del azúcar y de la fructosa son las mismas, por lo que el valor energético de ambas mermeladas es similar, algo que deben contemplar las personas que, además de diabetes, padecen sobrepeso.

¿ POR QUÉ MUCHAS MUJERES NO PUEDEN COMER JAMÓN SERRANO DURANTE EL EMBARAZO?

Comer alimentos crudos como el jamón aumenta el riesgo de contraer toxoplasmosis, infección causada por el parásito *Toxoplasma gondii*. Este parásito se anula con el calor, a alrededor de los 72°C. Cualquier alimento, por motivos de seguridad, debe alcanzar esta temperatura en su interior. En cualquier caso, las consecuencias de una eventual infección para la mujer embarazada no suelen revestir gravedad, pero sí pueden ser muy perjudiciales para el futuro bebé según el periodo del embarazo en el que se infecte. Cuanto más cerca se encuentra del inicio del embarazo, más graves son las consecuencias para el feto, ya que puede nacer con retraso mental o con problemas auditivos. La infección también puede dar lugar a aborto espontáneo.

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)).