

Se habla  
de...

## Nutrición infantil

Tras dos años de investigación se han dado a conocer los primeros resultados del *Proyecto EARNEST (The Early Nutrition Programming Project)*, una iniciativa europea que persigue conocer los efectos de la nutrición infantil sobre el crecimiento y la salud del niño en sus distintas etapas. La investigación se está efectuando mediante ensayos clínicos e intervenciones nutricionales y abarca desde el embarazo y la lactancia a los primeros años de vida. Los primeros resultados del Programa de Obesidad Infantil, incluido en EARNEST, reafirman la hipótesis de que la ingesta de proteína por encima de las necesidades metabólicas (especialmente de los aminoácidos de cadena ramificada, leucina, isoleucina y valina, abundantes en los lácteos y en las carnes) en los primeros años de vida se asocia a un mayor riesgo de obesidad. En los análisis bioquímicos se ha observado que un mayor aporte de proteína produce una mayor secreción de dos hormonas, la insulina y el factor de crecimiento (IGF 1). Esto incide en un mayor crecimiento durante los dos primeros años de vida. Además, la IGF 1 estimula el aumento en número de los adipocitos (células grasas) y este cambio fisiológico en los dos primeros años se vincula con obesidad infantil o en edades más tardías.

Por otro lado, el Grupo PeriLip (Lípidos y nutrición perinatal) ha comprobado que las mujeres que incluían en su dieta DHA (ácido docosohexanoico), un ácido graso omega 3, tenían embarazos más sanos, los niños nacían con un peso más saludable y se registraban menos partos prematuros. De acuerdo a estos resultados positivos, plantean la recomendación de que las mujeres embarazadas tomen un suplemento diario de 200 miligramos de DHA.

Los resultados de las intervenciones servirán para formular políticas de actuación, campañas informativas, así como para elaborar guías y recomendaciones sobre la composición de alimentos infantiles o para mejorar las fórmulas infantiles ya existentes.



## EL DATO

**125...** Son los gramos de carne que se consideran como una ración saludable de alimento. Los organismos de nutrición y salud oficiales recomiendan consumir carne respetando dicha cantidad, entre 3 y 4 veces por semana, y alternar este alimento a lo largo de la semana con otros alimentos proteicos como pescados y huevos.



## EL ABC DE LA NUTRICIÓN

### Solanina

Es un compuesto tóxico que contienen las plantas de la familia de las Solanáceas, como la patata. En este tubérculo, la solanina se acumula en las zonas verdes y germinadas. El calor destruye este glicoalcaloide tóxico, por lo que se deben comer las patatas cocinadas, algo habitual en nuestra cultura culinaria. No obstante, el riesgo de intoxicación es mínimo dado el extremo sabor amargo que caracteriza a la solanina.

10

## CLAVES PARA...

## aligerar los platos

- 1. Aliños en ensaladas.** Para reducir el aceite que añade a las ensaladas y a las verduras asadas, puede elaborar un aliño más ligero y con un sabor original. Una opción es una salsa elaborada con yogur desnatado natural batido con menta picada y sal.
- 2. Macerar carnes y pescados.** Unte los alimentos con la mezcla de aceite, jugo de limón o vinagre y hierbas aromáticas (tomillo, romero, orégano, eneldo...) o especias. Así se potencia el sabor de los alimentos y resultan más jugosos para preparar a la plancha.
- 3. Tortilla de patata al microondas.** Consiste en cortar la patata en porciones, extenderlas en un plato, añadir un poco de agua para que no se resequen y cocinarlas en el microondas. Cuando estén cocidas, se saltean con un poco de aceite en la sartén antes de mezclarla con el huevo y cuajarla.
- 4. Salsas de queso más ligeras.** Acompañan muy bien a carnes a la plancha y platos de pasta. Se elaboran sustituyendo la nata por una bechamel no muy espesa cocinada con leche desnatada a la que se añade queso azul para darle sabor.
- 5. Legumbres en ensalada.** Mezcladas con vegetales, se reducen considerablemente las calorías por prescindir de los alimentos que tradicionalmente acompañan el cocido de legumbres como chorizo, morcilla, jamón o tocino.
- 6. Cocinar en papillote.** Recomendado para carnes cortadas en tiras o en porciones pequeñas, hortalizas carnosas (calabacín, berenjena, calabaza, champiñones), patatas y pescados. Los alimentos se cuecen en su propio jugo, por lo que quedan sabrosos y jugosos sin necesidad de añadir apenas grasas.
- 7. Carne de conejo.** Cien gramos de conejo aportan unos siete gramos de grasa, tres veces menos que la misma cantidad de costillas de cerdo o de paletilla de cordero.
- 8. Mezclar mermelada con fruta fresca.** Unas tostadas de mermelada resultan más ligeras si se mezcla la mermelada con abundantes trozos de fruta fresca. Por la misma cantidad que se unta, reducimos a la mitad las calorías.
- 9. Mayonesa menos grasa.** El método es sencillo. Consiste en mezclar una parte de mayonesa con una de yogur desnatado.
- 10. Gratinados crujientes.** Los quesos que se usan habitualmente para gratinar son muy grasos. Para que resulte más ligero, se sustituye parte del queso por pan rallado.



## N Los expertos nutricionistas

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN

### Muchos alimentos dulces incorporan en su etiqueta el mensaje "contiene una fuente de fenilalanina". ¿Qué significado tiene?

Chicles, caramelos, refrescos, zumos, yogures y otros tantos alimentos dulces o edulcorados contienen como edulcorante el aspartamo. La fenilalanina forma parte de la composición química de este aditivo. El consumo de fenilalanina no se recomienda a personas con fenilcetonuria, una enfermedad congénita debida a la ausencia o inactividad de la enzima llamada fenilalanina hidroxilasa. Ante esta deficiencia, la fenilalanina no se descompone y el compuesto tóxico se acumula en la sangre y en los tejidos del organismo afectando gravemente al sistema nervioso central, en especial durante la infancia.

Las mujeres embarazadas deben controlar los alimentos que lleven este compuesto. Los niveles elevados de fenilalanina en la sangre materna durante el embarazo son nocivos para el feto. El mensaje se indica en la etiqueta de los alimentos que llevan aspartamo para que las personas afectadas lo puedan tener en cuenta.

### Tengo un niño muy goloso al que le encantan los dulces. Aunque está delgado porque es muy activo, quisiera saber cuánta cantidad de azúcar o de alimentos dulces podría tomar cada día para que el exceso no le cause sobrepeso.

En una dieta de 1.800 calorías recomendada para niños y niñas de 5 a 10 años, se aconseja que el aporte de azúcar se sitúe entre el 10% y el 18%, lo que supone un consumo máximo de 340 calorías respecto del total del valor energético y una cantidad aproximada de 85 gramos diarios de azúcares. Un sobre de azúcar equivale a 10 gramos de azúcares; una ración de cacao en polvo contiene el equivalente a 1-2 sobres de azúcar; y un puñado de golosinas (30-40 g por ejemplo) es puro azúcar. A esto hay que sumar otros alimentos dulces que el niño es probable que coma de forma habitual, como yogures, frutas, zumos, galletas o cereales.



**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)).