

Frutos secos: al natural o procesados (fritos, salados, tostados)

Son cientos las investigaciones realizadas en los últimos años sobre los frutos secos. Todas ellas han reconocido los beneficios nutricionales de estos alimentos y su papel preventivo en diversas enfermedades. Su valioso valor nutritivo reside en la elevada concentración de proteínas, fibra y grasas insaturadas, además de su contenido destacado en ácidos grasos esenciales, minerales como el fósforo, potasio, magnesio y calcio (este último de peor absorción) y vitaminas, especialmente E, A, B1, B2 y B9. Pero este valor nutritivo de los frutos secos al natural se altera cuando se trata de otras presentaciones, sea fritos, salados o tostados.

Con el calor del tostado se destruye una aportación importante de la vitamina B1 y se reduce a la mitad el contenido de folatos o vitamina B9. Además, el contenido en sodio de los frutos secos salados puede llegar a ser hasta 40 veces mayor (400 mg/100 gramos) que en los frutos secos al natural, que tienen de media unos 10 mg de sodio por 100 gramos de alimento. Por este motivo, los frutos secos salados están desaconsejados si se sigue una dieta baja en sal en caso de hipertensión arterial, retención de líquidos o trastornos cardiacos.

La composición nutritiva también cambia si se consumen fritos. Afecta al valor energético (más calorías) y a la composición de la grasa. Por lo general, en la etiqueta se informa de que la grasa o el aceite empleado para la fritura es 'vegetal' sin especificar el origen. Si están fritos en

aceites de coco y palma aumenta su contenido en grasas saturadas, perjudiciales para la salud cardiovascular. Si se emplean en la fritura aceites de semillas de girasol o maíz, apenas cambia el perfil graso de los frutos secos ya que comparten la abundancia de grasas insaturadas.

Un puñado al día

La elección por tanto es simple. Dar preferencia a los frutos secos al natural, que haya que pelar, frente a los procesados, por su ventaja nutricional indiscutible. La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) recomienda consumir entre 1 y 5 raciones por semana de frutos secos al natural, entendiéndose como ración el equivalente de 25 gramos de frutos secos (peso sin cáscara).

Desde la Fundación Nucis "Salud y Frutos Secos", ofrecen sugerencias para introducir los frutos secos en una dieta equilibrada.

- Complemento de un desayuno o almuerzo: acompañando un yogur, el café con leche o después de un bocadillo, o a un vaso de leche después de cenar.
- Como aperitivo.
- Acompañamiento de ensaladas, platos de pasta o verduras, pescados o carnes.
- Ingrediente de salsas y guarniciones.
- De postre sustituyendo la fruta o el lácteo.
- Para merendar en sustitución de bollería o galletas.

EL DATO

140...

Son los gramos de pescado blanco o azul de una ración saludable de alimento. Los organismos de nutrición y salud oficiales recomiendan consumir pescado entre 3 y 4 veces por semana de forma alterna con otros alimentos también proteicos, como carnes y huevos.



EL ABC DE LA NUTRICIÓN

Glucógeno

Es un hidrato de carbono complejo (polisacárido) formado por largas cadenas de glucosa, por lo que se considera la reserva de energía rápida del organismo. Se acumula en el hígado y el músculo (el organismo humano concentra de media unos 500 gramos), y su concentración en el organismo es muy importante para quienes practican ejercicio físico. En ejercicios intensos de corta duración, el organismo emplea el glucógeno de reserva como fuente energética. A mayor cantidad de glucógeno en el músculo, mayor resistencia y por tanto, mayor y mejor rendimiento deportivo. Si la reserva de glucógeno es escasa, la consecuencia directa es fatiga y descenso en el rendimiento físico.





N Los expertos nutricionistas

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN



MENÚ TIPO...

Laxante

En ayunas:

Un vaso de líquido de las ciruelas secas (se obtiene tras dejarlas en remojo la noche anterior).

Desayuno:

Café con leche de soja. Pan de cereales untado con mantequilla y mermelada de ciruelas. 2 kiwis.

Almuerzo:

Infusión. Mini bocadillo vegetal con pan integral.

Comida:

Ensalada con frutos secos. Garbanzos con arroz integral y acelga. Pan integral y fruta de temporada.

Merienda:

Yogur con bifidus y muesli.

Cena:

Sopa de fideos con verduras en juliana. Muslo de pollo con pisto. Pan integral y fruta de temporada.

EL CONSEJO: Prescindir por un tiempo de los alimentos ricos en taninos (astringentes): membrillo, plátano, manzana cruda, arroz, zanahoria cocida. Probar los siguientes trucos caseros para tomar en ayunas: un vaso de agua templada y un kiwi, café solo, zumo de naranja, ciruelas pasas o frutas secas rehidratadas (compota de manzana y las ciruelas secas) o el líquido de remojo de las ciruelas pasas.

¿Cuál es la diferencia entre el yogur y la leche fermentada?

Dentro de la denominación de leche fermentada se incluyen los productos que proceden de la leche, por lo general de vaca, sometida a un proceso de fermentación por adición de bacterias que la acidifican y espesan hasta darle el sabor y la consistencia típicas de este producto. Bajo la denominación específica de yogur se incluyen las leches fermentadas con dos tipos concretos de bacterias lácticas, *Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus bulgaricus*. Pero también se hallan otras con microorganismos concretos que identifican al producto, como los *L. casei* imunitass o *Bifidobacterium bifidus*. En la elaboración de estos productos se parte de leche, parcial o totalmente desnatada, a la que se le añaden diversos componentes (leche en polvo o proteínas lácteas, azúcar, aditivos), que determinarán su valor energético y su contenido nutritivo, además de los fermentos. Son los fermentos los que producen la coagulación de la leche y la acidifican al transformar la lactosa (el azúcar de la leche) en ácido láctico. Se puede decir entonces que el yogur es un tipo de leche fermentada.

¿Hay mucha diferencia entre el valor nutritivo del tomate frito comercial y el casero?

El tomate frito se obtiene mezclando puré de tomate, aceite, azúcar, sal y, en ocasiones, pimienta. En el tomate frito comercial es habitual la adición de aditivos conservantes y, en ocasiones, saborizantes. El

producto obtenido es rico en vitamina C y sales minerales, pero aporta más calorías que el tomate fresco, unas 80 calorías por 100 gramos. Esto se debe a la cantidad de aceite utilizado en la fritura y, en parte, al azúcar añadido con la finalidad de reducir la acidez del producto y darle un sabor más suave. En la salsa frita casera es posible un mayor control de su calidad mediante la selección del tomate de origen, el tipo de aceite y la cantidad de sal añadida.

¿A qué es debido el olor tan fuerte en la orina tras comer espárragos, incluso pocos minutos después? Antiguamente, las abuelas solían beber el líquido de los espárragos. ¿Es recomendable?

Este olor tan característico se debe a la presencia de compuestos azufrados que forman parte del aceite esencial volátil del espárrago. Sustancias que, como son solubles en agua, se eliminan por la orina. Estos compuestos son diuréticos, al igual que el potasio, mineral abundante en este vegetal, y en el agua resultante de su cocción. Por ello, el caldo natural de los espárragos recién cocidos que las abuelas tenían costumbre de beber puede ser beneficioso en caso de hipertensión, retención de líquidos y cálculos renales. Con el aumento de la producción de orina se eliminan, además, sustancias de desecho disueltas en ella. En el caso de los espárragos en conserva, su alto contenido en sal hace que el caldo pierda su acción diurética. Por tanto, no es saludable beberlo.

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)).