

LA DESPENSA fresas en plena temporada

Con tomar sólo 100 gramos de fresas cada día se cubren los requerimientos diarios -60 mg- de vitamina C. Además, es una ayuda para reforzar la absorción del hierro de los vegetales y contrarrestar la anemia que muchas personas suelen manifestar coincidiendo con los cambios de estación. Estas delicadas frutas son también valoradas en nutrición por su concentrado de nutrientes reguladores como el ácido fólico, el potasio, el magnesio, la fibra y el agua, y de ácidos orgánicos (cítrico, málico, oxálico) con acción depurativa y diurética. Con la ventaja de su escaso aporte energético, apenas 30 calorías por 100 gramos.

El aspecto menos conocido de las fresas es que dado su contenido de ácido oxálico, están desaconsejadas en caso de litiasis renal (piedras en el riñón) por cálculos de oxalato. Además, son los salicilatos, unos compuestos químicos que contienen las fresas, los responsables de las reacciones cutáneas (urticaria) que causan en personas sensibles a estas sustancias y también en quienes tienen alergia a la aspirina (ácido acetilsalicílico).

El mejor momento para consumir fresas es durante la primavera: gruesas, brillantes, frescas, con los tallos intactos y un color y un aroma inconfundibles. Debemos fijarnos en su aspecto para escoger las mejores, ya que son unos frutos muy delicados que se estropean a los pocos días de su recolección. La mejor manera de que se conserven entre 4 y 5 días es guardarlas en el frigorífico bien esparcidas para que no se dañen con su peso.



MENÚ TIPO...

Ovo-lacto-vegetariano

Desayuno:

Café de malta con bebida de soja. Galletas de avena. Zumo de manzana y zanahoria.

Almuerzo:

Infusión. Dos frutas y un puñado de frutos secos.

Comida:

Entrante de pan de cereales untado con humus (paté de garbanzos y sésamo). Lasaña rellena de champiñones, setas shitake, guisantes, espinacas, tomate y cebolla. Fruta fresca. Infusión digestiva.

Merienda:

Galletas de arroz. Queso fresco con membrillo y nueces.

Cena:

Crema de verduras. Pimientos rellenos de setas y huevo duro. Pan integral y fruta.

EL CONSEJO: La combinación de cereales y legumbres, en un mismo plato o a lo largo del día, garantiza el aporte de proteínas de máxima calidad, que se complementan con los lácteos y los huevos. Los frutos secos son una fuente directa de ácidos grasos esenciales y el organismo también obtiene de estos alimentos, en este caso de forma indirecta, los ácidos grasos omega 3, reconocidos por sus cualidades cardiosaludables. Son habituales en los pescados azules.

EL ABC DE LA NUTRICIÓN

Enzimas

Se trata de sustancias de naturaleza proteica que producen las células del organismo y que catalizan cada una de las reacciones bioquímicas del metabolismo (el proceso de aprovechamiento de los nutrientes). Por ejemplo, para hacer posible la digestión, diversos órganos de nuestro cuerpo -glándulas salivares, páncreas, intestino delgado...- segregan enzimas específicas (amilasas, proteasas, lipasas) que intervienen de forma directa en la digestión y transformación de los nutrientes complejos de los alimentos -hidratos de carbono, proteínas y grasas- en sus elementos básicos -glucosa, aminoácidos y ácidos grasos libres, respectivamente-, para que puedan ser absorbidos y aprovechados por las células.





N Los expertos nutricionistas

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN

¿Qué diferencia hay entre grasa saturada, monoinsaturada y poliinsaturada?

Lo correcto sería hablar de ácidos grasos saturados, monoinsaturados o poliinsaturados, dado que se encuentran en todos los alimentos, aunque en distinta proporción. La diferencia en contenido en unos y otros ácidos grasos es lo que determina sus efectos fisiológicos.

Los ácidos grasos saturados abundan en la grasa de los alimentos de origen animal, como mantequilla, manteca, sebos, nata o crema de leche, grasa de las carnes y de la piel de las aves, queso y lácteos enteros. Como excepción también sobresalen en los aceites vegetales de coco y de palma (de origen vegetal). Estos dos últimos se utilizan con frecuencia como ingredientes en la elaboración de la repostería industrial y de aperitivos dulces y salados. A la grasa en la que abundan se le denomina grasa saturada o 'grasa perjudicial', ya que su consumo en exceso tiende a aumentar los niveles de colesterol en sangre.

Los ácidos grasos monoinsaturados son característicos de la composición grasa del aceite de oliva, también de las aceitunas y del aguacate. El más representativo es el ácido oleico, que tiene la particularidad de aumentar los niveles en sangre del colesterol 'beneficioso' (HDL), y de dismi-

nuir el colesterol 'perjudicial' (LDL).

Los ácidos grasos poliinsaturados son abundantes en los aceites de semillas (girasol, maíz y soja, entre otros), los frutos secos y los pescados azules. Este tipo de ácidos grasos ejercen efectos cardioprotectores: reducen los niveles de colesterol total y de triglicéridos en sangre y disminuyen la viscosidad sanguínea.

También los alimentos, sobre todo los procesados, contienen las llamadas grasas hidrogenadas o grasas 'trans'. Este tipo de grasa se consigue mediante distintos y complejos procesos físicos y químicos aplicados a los aceites vegetales. El resultado es una grasa untuosa, que se oxida menos y que responde mejor a los distintos tratamientos industriales o culinarios. No obstante, a pesar de su origen vegetal, son los que peores efectos tienen sobre la salud del corazón y las arterias. El consumo continuado de grasas 'trans' aumenta el LDL y reduce el HDL. Por ello, es importante elegir los productos que no incluyan la expresión 'parcialmente hidrogenado' entre sus ingredientes, que son muy abundantes en los snacks salados y bollería industrial, tan consumidos por los niños.



¿Cuáles son los aspectos básicos en los que debo fijarme para leer la etiqueta de un envase?

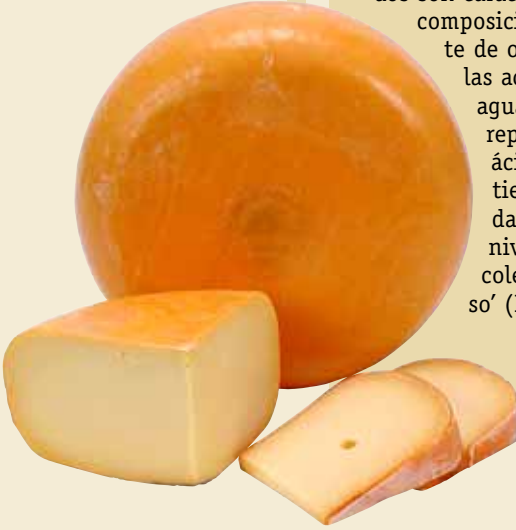
Muchos de los mensajes que aparecen en las etiquetas de los envases son confusos. Por ejemplo, 'apto para diabéticos' o 'sin azúcar añadido' no indican necesariamente que se trate de un producto sin azúcar y, por tanto, con menos calorías. Por ello es recomendable atender a la información que nos resulte útil para escoger los productos que nos interesen. He aquí tres claves:

• Lista de ingredientes.

Aparecen en orden decreciente a su peso, incluidos los aditivos. Resulta muy útil para comparar los ingredientes entre productos iguales de distinta marca.

• **La letra E.** Aditivos autorizados por la Unión Europea. El aditivo (letra y número) tiene que ir precedido por la función para la que está autorizado, sea conservante, colorante o edulcorante. Por ejemplo: potenciador del sabor E-621.

• **Abreviatura CDR.** Significa 'Cantidad Diaria Recomendada'. Suele acompañar a las vitaminas y minerales que más abundan en el alimento. Por ejemplo: Calcio = 155 mg (19% CDR), que significa que 100 gramos de producto contienen 155 mg de calcio, y esta cantidad supone el 19% de la Cantidad Diaria Recomendada de calcio.



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)).