

EL DATO

100...

son aproximadamente las calorías que aporta una rebanada de cuatro dedos de pan de barra (40-50 gramos). Esta cantidad se considera una ración de consumo de pan, y es equivalente en calorías a un cazo de pasta o de arroz (30 gramos en crudo). En nutrición se emplea el término 'raciones equivalentes' de alimentos. Permite variar más los menús sin que se modifiquen de forma sustancial las calorías de la dieta.



MENÚ TIPO...

Para un bronceado duradero

Desayuno:	Almuerzo:	Comida:	Merienda:	Cena:
Macedonia de fruta fresca: melocotón, melón, kiwi, manzana y zumo de naranja. Tacos de queso fresco o yogur. Infusión.	Una zanahoria. Tortas de maíz.	Cuscús con calabaza. Bonito con tomate. Pan integral y sandía.	Pan de pipas de girasol o nueces con queso.	Ensalada de tomate, remolacha y cebolla. Pastel de zanahoria y calabacín. Pan integral y yogur.

EL CONSEJO:

El beta-caroteno es el pigmento naranja, amarillo intenso o rojizo de los vegetales. El organismo lo transforma en vitamina A, sustancia que además de nutrir la piel, la protege de los radicales libres del sol (es antioxidante) y le proporciona, con los días, el tan ansiado bronceado.

[Actualidad]

PRIMER ESTUDIO DE DIETA TOTAL EN NUESTRO PAÍS

El Estudio de Dieta Total es un estudio estadístico, promovido por la Agencia

Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) y la Fundación Bamberg, que tiene como objetivo establecer, mediante el análisis químico, la ingesta de nutrientes y de otras sustancias menos beneficiosas que aparecen en los alimentos que una persona consume en una dieta típica: contaminantes ambientales y agrícolas, residuos de plaguicidas, de medicamentos veterinarios, aditivos y sus productos de degradación, y residuos de coadyuvantes tecnológicos.

Este estudio, el primero de estas características llevado a cabo en nuestro país, servirá de base para comprobar si la ingesta de estas sustancias "potencialmente peligrosas" supera los límites de seguridad establecidos. A partir de ahí, las autoridades sanitarias estudiarán las medidas más adecuadas para proteger la salud pública.

En abril de 2008 comenzó la primera fase de recogida de datos sobre el consumo habitual de alimentos, que se realizará coincidiendo con las estaciones (verano, otoño e invierno), y concluirá a final de año. Según la información facilitada por la AESAN, se estudiará el consumo alimentario por grupos de población: bebés de 6 a 11 meses (periodo de destete), niños de 1 a 2 años (cuando empiezan a comer de todo), niños de 10 a 16 años (mayor ingesta para el desarrollo) y adultos de 25 a 60 años, a excepción de las embarazadas y madres en periodo de lactancia.

El análisis del consumo alimentario se realizará por medio de un registro de 24 horas y un cuestionario de frecuencia de los alimentos, que deben incluir de manera concisa información sobre las técnicas culinarias utilizadas y la cantidad consumida.





N Los expertos nutricionistas

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN

¿Hay alguna forma de cocinar las patatas fritas para que tengan menos calorías?

Las patatas fritas pueden llegar a tener hasta cinco veces más calorías que la misma cantidad de patatas cocinadas al vapor, hervidas o al horno. Algunos trucos culinarios permiten reducir este poder energético, como cocinar las patatas en el microondas: se parten como si fueran patatas fritas, se cuecen ligeramente en el microondas, se saltean y se dejan tostar en la sartén con un poco de aceite bien caliente. Con este golpe de calor adquieren una textura similar a las patatas fritas, pero con menos calorías, pues apenas se requiere aceite. Otra técnica consiste en partir las patatas en rebanadas muy finas, casi transparentes, esparcirlas en una fuente de horno y cocinarlas a temperatura fuerte cubiertas con papel sulfurizado. Quedan muy crujientes y sin una caloría de más, ya que sólo necesitan un pequeño chorro de aceite. Si optamos por freírlas de la manera tradicional, pueden dejarse reposar en papel absorbente para que pierdan el exceso de aceite y sean más jugosas y digestivas. El aceite más recomendable para freír las patatas es el de oliva porque es el que mejor resiste las altas temperaturas y menos impregna el alimento.

¿Para qué sirven los emulsionantes?

Los emulsionantes (también llamados emulgentes) permiten que las mezclas entre los ingredientes grasos y las soluciones acuosas permanezcan estables en el producto final. Son aditivos muy utilizados por la industria alimentaria, ya que forman parte de numerosos productos elaborados, en especial de los de repostería, galletería y pastelería. La lista se ha ampliado en los últimos años y más productos añaden algún aditivo emulsionante, como diferentes tipos de panes, margarinas, sopas, caramelos, helados, postres lácteos, chocolates o cacao en polvo, entre otros. En definitiva, cualquier proceso que requiera mezclar ingredientes de forma excepcional, como la grasa y el agua, requiere emulsionantes y estabilizantes que confieran y mantengan la consistencia deseada en dichos

alimentos. Permiten que su aspecto se mantenga aunque pasen varios días o semanas desde su elaboración hasta su consumo.

El uso de los emulsionantes como aditivos en alimentos procesados está regulado por la Unión Europea, de ahí que en los alimentos aparezcan con la letra E y un número de identificación, y el nombre común que corresponda a la sustancia. Por ejemplo, E 322, lecitina de soja. Junto a ésta, los más empleados en la industria alimentaria son los llamados "mono y diglicéridos de los ácidos grasos", que corresponden a los números E 471 y E 472. Otros emulsionantes que se encuentran a menudo en la lista de ingredientes de galletas, confitería y cereales de desayuno en sustitución de la leche son los caseinatos. En el ámbito doméstico uno de los alimentos con poder emulsionante es el huevo, cuya yema contiene lecitina.

Las ensaladas de bolsa no se oscurecen si están cortadas, aunque no se hayan envasado al vacío. En la lista de ingredientes no se citan aditivos conservantes, ¿cómo lo consiguen?

Es cierto que no llevan aditivos. Lo novedoso es el sistema de conservación, denominado "atmósfera modificada" o "atmósfera protectora", tal y como se indica en el etiquetado. Se trata de una combinación de gases en la que se disminuye la concentración del oxígeno y se aumenta la de otro gas (nitrógeno, dióxido de carbono). El dióxido de carbono retrasa el crecimiento de los microorganismos que crecen a temperaturas de refrigeración e inhibe la respiración del producto. El nitrógeno es un gas inerte que reemplaza a otros gases, reduciendo su concentración. De esta manera, además de retrasar el crecimiento microbiano, se evita el pardeamiento enzimático de los vegetales, la principal causa de su deterioro, y que causa su oscurecimiento al poco tiempo de cortarlas. No obstante, este sistema de conservación no sustituye a la refrigeración. Por ello, estas ensaladas se deben conservar siempre en frío, aunque la bolsa esté sellada.



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)).