



+ ACTUALIDAD

## Proyecto FOOD, comidas sanas fuera de casa

El pasado mes de enero el Ministerio de Sanidad y Consumo, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), firmó un nuevo convenio de colaboración para la promoción de hábitos alimentarios saludables. Se trata de una iniciativa de alcance europeo, el Proyecto FOOD, en el que participará España junto con Bélgica, República Checa, Italia, Francia y Suecia.

El trabajo está orientado a la promoción de la salud a través de una dieta sana en el lugar de trabajo debido al gran número de comidas que muchos empleados, por sus horarios laborales, realizan fuera de casa. El objetivo principal es facilitar una oferta de platos que ayude a los trabajadores a elegir menús saludables.

No es la primera iniciativa de este tipo. Parte del programa Gustino, que se puso en marcha en España en marzo de 2008 persigue el mismo objetivo: promover la oferta de menús saludables en los restaurantes. La diferencia con el proyecto FOOD es que éste se dirige no sólo a los hosteleros, sino también a los empleados a los que se quiere concienciar con una mejor educación alimentaria. Para ello, se ofrecerán cursos y charlas de educación nutricional dirigidas a los trabajadores, además de material pedagógico destinado a los responsables de los restaurantes y comedores de empresa con información que les ayude a elaborar platos saludables.

### ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN

El primer paso del proyecto es realizar encuestas a los trabajadores para conocer sus hábitos alimentarios y hacer lo mismo con los restaurantes para saber qué tipo de menús ofrecen. Con la información obtenida se enunciarán recomendaciones dietéticas que persiguen mejorar la salud de los consumidores y la oferta de alimentos que forman parte de los menús teniendo en cuenta las costumbres gastronómicas locales.



+ LA DESPENSA

## Sardinas en aceite

Las sardinas en conserva son un alimento nutritivo, tienen un precio asequible y se conservan en buenas condiciones durante largos periodos de tiempo gracias a un proceso de esterilización que garantiza la destrucción total de los microorganismos patógenos e inactiva las enzimas que alterarían el producto.

Por lo general, la sal y el aceite son los dos únicos ingredientes añadidos a las sardinas en lata, y los que determinan en parte su valor nutritivo. La legislación recoge que si el líquido de cobertura es aceite de oliva, se especificará como tal en la lista de ingredientes, mientras que si se emplean otros aceites se indicará "aceite vegetal", sin obligación de especificar si es de girasol o de otro tipo.

Desde el punto de vista nutritivo las sardinas en aceite destacan por su moderado aporte energético (unas 220 calorías por 100 gramos), su alto contenido en proteínas (entre 15 y 25 gramos cada 100 gramos) y la calidad de sus grasas cardiosaludables: monoinsaturadas del aceite de oliva y poliinsaturadas de la serie omega 3.

Respecto a los nutrientes reguladores del organismo, las sardinas son un alimento recomendable por su contenido en vitaminas liposolubles A, D y E; vitaminas del grupo B (B2, B3, B6 y B12), y minerales como fósforo, calcio, magnesio, hierro, yodo y sodio (proveniente de la sal que se emplea como conservante). Se aconseja comerlas en lata junto con la espina, ya que ésta aporta gran cantidad de calcio; unos 300 mg de calcio por 100 gramos, un tercio de los requerimientos diarios de este mineral. Las únicas personas que deben limitar el consumo de sardinas son las hipertensas, las que sufren de ácido úrico elevado o aquellas con problemas de obesidad y sobrepeso.

### SUGERENCIAS DE CONSUMO

Las sardinas en aceite no requieren preparación previa y pueden formar parte de la dieta de una manera sencilla, haciéndola más variada y nutritiva.

- En bocadillo, con pan con tomate.
- Desmigadas, con platos de pasta, arroz o patatas cocidas
- En ensalada, en lugar de una lata de atún o junto a ésta.
- En brocheta, alternando las sardinas con tomate cherry, un taco de queso...
- En forma de paté, elaborado mediante un tomate maduro sin piel batido y una lata de sardinas en aceite de oliva.
- En tortilla.
- Como ingrediente de empanadas, de pastel de pescados, sándwiches, pizzas...



## Los expertos nutricionistas

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN

### ¿Cuáles son las diferencias nutritivas entre el pescado y el marisco?

Hay dos tipos de pescado con muy diferente contenido en grasa: los pescados blancos, que apenas tienen grasa, y los azules, con el 10% de grasa, en la que abundan los ácidos grasos cardiosaludables omega-3. Los mariscos, por su parte, se clasifican en crustáceos —las gambas, los langostinos—, moluscos blandos —el pulpo—, o moluscos duros —los mejillones—. Todos en general se asemejan a los pescados blancos, ya que apenas contienen grasa.

El aporte proteico de unos y otros también es parecido, alrededor de 20-22 g/100 g, si bien es algo inferior en los moluscos, que aportan 15 g/100 g. Pero la diferencia nutricional más

relevante es que el colesterol se halla en una cantidad considerable en los moluscos blandos como pulpo, sepia, calamar y pota (150-180 mg/100 g), no así en los moluscos de caparazón duro como mejillones, almejas o berberechos (50-60 mg/100 g). Los crustáceos (gambas, langostinos) tienen de media unos 110 mg/100 g de colesterol, doble cantidad de colesterol que el pescado, ya sea blanco o azul.

El contenido en purinas de los mariscos es parecido al de los pescados azules. Por eso conviene que quienes padecen ácido úrico elevado o gota no los consuman. //

### ¿En qué se diferencian los zumos de fruta de los néctares?

El néctar de frutas es una bebida obtenida a partir de frutas trituradas (hechas puré) a las que se le añade agua, azúcar y ácidos, en cantidad diferente según el néctar del que se trate. La adición expresa de agua y azúcar es lo que diferencia al néctar del zumo.

El resultado es una bebida más dulce, pero también con más calorías que el zumo de la misma fruta. La adición de azúcares al néctar es la razón por la que las personas diabéticas,

con exceso de peso y triglicéridos elevados deben moderar su consumo. No obstante, desde hace unos años la industria alimentaria ofrece néctares sin azúcares añadidos. En estos casos, los edulcorantes sin calorías han sustituido a los azúcares, consiguiendo una bebida muy dulce pero sin más calorías que el zumo. //

### ¿Hay que consumir más proteínas si se practica culturismo? Entre los aficionados a esta práctica deportiva se acostumbra a desayunar huevos duros o pechuga de pollo porque dicen que ayuda a ganar músculo

Las proteínas son indispensables en el desarrollo y el desempeño muscular, de ahí el interés de los culturistas por estos macronutrientes.

No obstante, la clave para aumentar y mantener el máximo tono y fuerza muscular es la combinación de dieta y ejercicio. La ingesta de gran cantidad de proteínas no sólo no es suficiente sino que puede resultar inútil, ya que el cuerpo humano tiene una capacidad limitada para aprovechar el aporte proteico. Investigaciones recientes en nutrición deportiva sitúan en dos gramos por kilo de peso y día el límite de la eficacia en la síntesis de proteína humana. Además, tomar más proteínas de las que el organismo requiere para sus funciones vitales no es inocuo, ya que el metabolismo de las proteínas genera sustancias de desecho que se han de eliminar por la orina. Los deportistas pueden conseguir las proteínas diarias que necesitan con

una dieta específica para la modalidad que practiquen, tomando alimentos variados y comiendo de manera saludable.

El huevo es el alimento de origen animal con el perfil de aminoácidos (los componentes básicos de las proteínas) que mejor responde a las necesidades del organismo humano, de ahí que sea tan estimado en la nutrición deportiva. Un huevo mediano aporta unos 8 gramos de proteína. Le siguen como excelente fuente proteica las carnes y los pescados (20-25g/100g), la leche (3,2 gramos de proteína por vaso) y sus derivados (queso, yogur, cuajada). Si se incluyen en diario cantidades saludables de estos alimentos y se alternan los menús con cereales (arroz o cuscús) y derivados (pan, pasta), legumbres y frutos secos, se garantizará el aporte proteico extra que necesitan los deportistas. //



### 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, B° San Agustín s/n, 48230 Elorrio (Vizcaya)).