



+ ACTUALIDAD

Red BDECA, Base de Datos Española de Composición de Alimentos

En 2006 el Ministerio de Educación y Ciencia impulsó la creación de la Red BDECA, una Base de Datos Española de Composición de Alimentos para armonizar todos los datos disponibles por el Ministerio de Sanidad y Consumo, por distintos Centros Nacionales de Investigación y por la industria alimentaria. El objetivo es que España pueda integrarse en el **Proyecto EuroFIR** (European Food Information Resource Network; Fuentes Europeas de Información de Alimentos), la primera fuente integrada de información europea sobre composición de alimentos. Y el pasado mes de diciembre la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) hizo la presentación inicial.

Estas bases de datos proporcionan información sobre la composición de los alimentos, normalmente para un país en particular. Entre otros componentes de la dieta, indican los valores de energía y nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, fibra, vitaminas y minerales) de cada alimento. Estos valores están basados en análisis químicos que se realizan en laboratorios analíticos o son estimados a partir de otros datos. La unificación de estos datos, primero por países y luego en el ámbito europeo, permite la aplicación de criterios comunes en la realización de estudios en aspectos nutricionales con el máximo rigor científico y técnico posible.

Además, a partir de estas bases de datos se elaboran en distintos formatos las llamadas *Tablas de Composición de Alimentos*, una herramienta elemental en la evaluación nutricional de una población a lo largo de la vida, tanto en situaciones de salud como de enfermedad.



+ EL ABC DE LA NUTRICIÓN

Vitamina D

Es una vitamina liposoluble esencial para el mantenimiento de la salud ósea. La molécula precursora de la vitamina D en el organismo es el 7-dehidrocolesterol, incluida en los tejidos animales y en las plantas. Para convertirse en provitamina necesita la acción del sol y, una vez en el riñón, se producen las formas metabólicamente activas, el calcitriol (procedente de alimentos de origen animal) y el ercalcitriol (procedente de alimentos de origen vegetal) que favorecen la absorción intestinal de calcio y estimulan su reabsorción renal, por lo que contribuyen a la mineralización y salud de huesos y dientes. El pescado azul, los lácteos o la yema de huevo son alimentos ricos en vitamina D.

6 claves para mejorar el resfriado y la irritación de garganta, característicos de los cambios de estación



- 1 Un vaso de zumo de naranja en el desayuno** aporta casi el doble (100mg) de la dosis mínima diaria de vitamina C (60mg), un nutriente elemental para el sistema inmunológico. Además, se pueden tomar otras frutas ricas en esta vitamina como piña, kiwi, fresas, naranja, papaya, guayaba y verduras como pimientos, tomate y espinaca cruda.
- 2 Una cucharadita de miel sola, con zumo o con leche**, tiene efecto antiséptico y suaviza la irritación de garganta. Es más recomendable la miel sin pasteurizar (la de consistencia más dura), ya que el calor destruye parte de los componentes activos de la miel.
- 3 Caldo de borraja como entrante en las comidas.** La borraja es una planta depurativa y facilita la expectoración. Un caldo caliente resulta reconfortante ante cualquier malestar.
- 4 Calabaza como ingrediente de sopas, cremas y otras recetas.** Es rica en vitamina A y mucílagos (fibra), dos nutrientes con cualidad para regenerar la mucosa de la garganta irritada.
- 5 Agua durante todo el día, o infusiones, caldos y sopas**, ayudan a hidratar las mucosas, aliviar la irritación y expulsar la mucosidad.
- 6 La equinácea es un apropiado complemento dietético** para fortalecer las defensas y el **propóleo** resulta útil si los puntos débiles son la garganta y las vías respiratorias.



Los expertos nutricionistas

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN

Desde hace varios meses tengo bastante mucosidad y muchas flemas. Me han comentado que puede estar relacionado con el consumo de leche. ¿Es cierto que la leche agrava esta situación?

La asociación del consumo de la leche de vaca con el exceso de mucosidad es un tema muy debatido y sobre el que las investigaciones muestran resultados contradictorios. La revisión más reciente sobre este asunto la ha realizado la Unidad de Alergología del Departamento de Dermatología del Hospital Universitario B.W. en Zurich (Suiza), publicada en 2005 en el *Journal of the American College of Nutrition*. Los autores no encuentran pruebas científicas firmes que expliquen el mecanismo por el que aumenta la mucosidad tras el consumo de leche o de lácteos y lo explican como un proceso de sugestión. De hecho, se ha comprobado en distintos estudios que las personas que están

convencidas de la asociación entre leche y mucosidad muestran más síntomas respiratorios y mayor malestar causado por una mayor sensación de secreción.

Es posible que la mezcla de una emulsión, como la leche con la saliva, pueda explicar en parte esa sensación, ya que no se han encontrado cambios significativos en la función pulmonar y respiratoria antes y después de tomar leche o lácteos. En todo caso, las personas con problemas respiratorios (o asma) que evitan los lácteos tendrán que compensar con otros alimentos la posible falta de nutrientes que aportan estos alimentos, como el calcio y la vitamina D. //



Hace quince días que di a luz, le doy el pecho a mi hijo y llevo una dieta normal. El problema es que tomo varios cafés con leche al día y he notado que el bebé se altera mucho. ¿Puede ser por esta razón? ¿Debo dejar pasar un tiempo desde que tomo el café hasta la siguiente toma? ¿Hay más alimentos que le puedan alterar y convenga evitar?

La cafeína es una sustancia excitante y el abuso de café y otras bebidas que la contengan puede producir inquietud e insomnio en los bebés que toman leche materna. En estos casos, conviene reducir el consumo de estos alimentos y no superar los dos cafés suaves al día y, en el mejor de los casos, sustituirlo por descafeinado. Se puede repartir la cantidad de un café en dos para hacer las bebidas más suaves en lugar de tomar uno fuerte. El tiempo medio de metabolismo y permanencia de la cafeína en el organismo es de entre cinco a seis horas y se elimina por la orina. Por ello, es mejor alejar en el tiempo la toma de leche respecto al consumo de café. Después de

tomarlo se puede beber mucha agua para aumentar la cantidad de orina y favorecer la eliminación de la cafeína.

Además del café, hay otros alimentos que contienen sustancias excitantes y que pueden alterar al bebé. Se piensa, por ejemplo, que la teína del té es menos estimulante que la cafeína pero son sustancias químicamente similares y también puede perjudicar al bebé. Además de los refrescos de cola, hay otras bebidas, por lo general refrescos, que contienen cafeína, teína o guaraná, compuestos con efecto excitante y a los que conviene renunciar en los meses de lactancia. //



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