

MENÚ TIPO

Hidratante

EN AYUNAS:

Un vaso de agua con zumo de limón.

DESAYUNO:

Infusión. Yogur con fruta fresca y cereales.

ALMUERZO
(media mañana):

Zumo de fruta natural. Medio sándwich vegetal con atún. Agua.

COMIDA:

Caldo de la cocción de las verduras. Ensalada colorida. Menestra con tropezos de ternera guisada. Pan y sandía.

MERIENDA:

Una tajada de melón. Pan tostado con queso fresco.

CENA:

Sopa con verduras en juliana. Tortilla de patata, cebolla y pimiento. Pan e infusión.

EL CONSEJO:

Los caldos, las infusiones, los zumos de fruta y el agua son los alimentos que más hidratan. Les siguen las frutas y las hortalizas, que contienen alrededor del 90% de agua en su composición, o incluso más.



+ ACTUALIDAD

WASH, iniciativa mundial sobre sal y salud

Esta campaña se puso en marcha en 2005 para reducir el consumo de sal y mejorar así la salud de toda la población mundial. **WASH** (<http://www.worldactiononsalt.com/index.htm>) está formada por 368 miembros de 80 países que contribuyen con sus conocimientos y su experiencia al desarrollo en sus propios países de iniciativas saludables. Los expertos trabajan con la Administración en el diseño de estrategias que ayuden a reducir el consumo de sal en los alimentos e instan a las empresas a disminuir la adición de sal a sus productos procesados con el fin de mejorar su valor nutricional.

Como recurso para los profesionales, se publica un boletín informativo trimestral donde se informa de las cuestiones más relevantes y la actividad internacional. En el número de marzo se incluyó la referencia a la **World Salt Awareness Week** (Semana Mundial de la Concienciación de la Sal), celebrada del 2 al 8 de febrero de 2009. Este año el evento se centró en el tema **Salt and eating out** (Sal y comidas fuera de casa). El objetivo fue sensibilizar a la industria de la restauración de que los platos cocinados en los restaurantes, establecimientos de "comida para llevar", comida rápida, venta ambulante y otros de venta de comida preparada, pueden contener una gran cantidad de sal oculta. Del mismo modo, se informó de la importancia de añadir menos sal a los alimentos y se explicaron las consecuencias negativas que tiene para la salud a largo plazo llevar una dieta rica en sal.



+ EL ABC

Colágeno

El colágeno es una proteína que abunda en los tendones, los cartílagos, los nervios y la piel y tiene una función estructural en todo este tejido conjuntivo, ya que le aporta firmeza, fuerza y elasticidad. Desde el punto de vista nutricional es una proteína con menor valor biológico porque es deficiente en algún aminoácido esencial.

En la industria alimentaria, el colágeno es un indicativo de la calidad de los derivados cárnicos como embutidos, salchichas y hamburguesas. En los análisis bromatológicos (análisis elaborados en alimentos) se mide la relación colágeno/proteína: cuanto mayor sea este índice, menor es la calidad de la carne empleada para la elaboración de dichos productos.

La aplicación de agua caliente sobre las carnes ricas en colágeno hace que éste se transforme en gelatina, con una textura blanda, pegajosa y comestible. Es por ello que este tipo de carnes requieren cocciones más largas para que resulten tiernas.



Los expertos nutricionistas

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN

Soy una persona nerviosa, por lo que el médico me ha limitado el consumo de café a una taza al día. Esto ha hecho que me aficione al descafeinado de máquina que a mí, la verdad, me sabe a café. ¿Es cierto que este descafeinado no contiene nada de cafeína? ¿Cómo se consigue entonces ese sabor tan similar?

Los cafés descafeinados tienen menos cafeína que sus homólogos naturales, pero el proceso industrial al que son sometidos no consigue extraer toda la cafeína. La ley obliga a que el producto final no supere el 0,1% de cafeína en los cafés descafeinados y el 0,3% en los cafés descafeinados solubles o instantáneos (entre 10 y 30 veces menos que el café convencional). La cafeína se extrae con solventes que luego se eliminan por diversos procesos tecnológicos con el fin de garantizar la ausencia de residuos en el café. El sabor del café descafeinado es tan similar al café porque el

proceso de eliminación de la cafeína (descafeinización) se hace en el grano crudo para evitar la pérdida del aroma en el café tostado. Por este motivo, apenas se aprecian diferencias entre uno y otro, aunque las personas muy cafeteras advierten al momento el contraste de sabor y aroma.

Es importante considerar que no todos los tipos de café contienen la misma cantidad de cafeína. Así, el café robusta, una de las variedades más consumidas y que se emplea en la elaboración de cafés instantáneos, contiene entre un 2% y un 3,5% de cafeína; el doble que el café Arábica (0,9-1,5%). //



En mi casa siempre se ha dicho que si no tienes pasta de dientes a mano, comer una manzana equivale a lavarse los dientes. ¿Es cierto?

La manzana es un alimento saludable, pero tomarla de postre no sustituye al cepillado, ya que no ayuda a reducir la placa bacteriana y, por tanto, no previene la caries. Después de comer, los restos de alimentos que se acumulan en la capa externa de los dientes, pueden erosionar el esmalte, en particular si son alimentos ricos en hidratos de carbono.

Los alimentos que contienen azúcares simples, como el azúcar de mesa, la miel, la mermelada, las bebidas azucaradas, las golosinas y todo tipo de dulces, así como los alimentos con azúcares complejos (pan, galletas, arroz, pasta, patatas y legumbres) se degradan con mayor facilidad en la boca por acción de una enzima que contiene la saliva (alfa amilasa) y por las bacterias que

tenemos en la cavidad bucal. Se convierten así en compuestos más sencillos que aumentan la acidez de la cavidad bucal. Es esta acidez la que destruye la integridad del esmalte y puede afectar al resto de componentes del diente. Por tanto, la manzana, no puede sustituir al cepillado, ya que, como el resto de frutas, contiene azúcares que sirven de sustrato a las bacterias que forman ácidos y afectan al esmalte dental.

Una buena alternativa ante la imposibilidad de lavarse los dientes son los chicles y pastillas sin azúcar que se comercializan con este fin. Neutralizan la acidez que se forma en la boca tras la comida y ayudan a prevenir la caries. //



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)).