

+ EL DATO

75 gramos...

Es la cantidad máxima de consumo de azúcar definida como saludable en la dieta de una mujer adulta, que requiere por regla general unas 2.000 calorías diarias. No es difícil llegar a esta cifra debido a la gran oferta de alimentos azucarados que se ingieren de forma habitual: magdalena (8-10 g de azúcar), pieza de bollería (15 g), sobre de azúcar (8-10 g), puñado de chucherías (40-50 g), flanes o natillas (15-20 g), refrescos (35 g en una lata), dos puñados de cereales azucarados, chocolateados o con miel (15 g). Además del azúcar de estos alimentos se ha de contemplar el que contienen de manera natural las frutas (una pieza mediana tiene 10-15 g de azúcar -fructosa-), un vaso de zumo (15 g), un vaso de leche (9 g) o un yogur (6,25 g).



+ SE HABLA DE...

Plan Nacional de Consumo de Frutas y Verduras en la Escuela

Los malos hábitos alimentarios identificados en niños y adolescentes, entre los que destaca el insuficiente consumo de frutas y hortalizas, y el ascenso continuo de la obesidad infantil han llevado a tomar iniciativas nacionales que contribuyan a mejorar sus hábitos alimentarios. El último proyecto aprobado por el Parlamento Europeo a finales de 2008 es el "Plan Nacional de Consumo de Fruta fresca en las Escuelas" (*School Fruit Scheme*). España se ha sumado a esta campaña, que arrancará este mes en 5.900 centros escolares entre guarderías, centros preescolares y escuelas de enseñanza primaria y secundaria. Esto significa que más de 1.200.000 niños y niñas de entre 3 y 18 años podrán comer fruta gratis en la escuela. Uno de los objetivos es eliminar de los almuerzos bollos, snacks, refrescos o zumos azucarados y sustituirlos por fruta.

ALIMENTOS SALUDABLES

Según el Panel de Alimentación que elabora el Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino (MARM), el consumo de frutas y hortalizas es inferior en los hogares con niños. Todavía son muchos los menores que no llegan a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud de consumir unos 400 gramos al día de frutas y verduras. Por eso, los alimentos que ofrecen dentro del Plan son fruta fresca, verduras y hortalizas frescas, verduras y hortalizas procesadas (o de cuarta gama) y zumo de frutas (no a base de concentrados ni néctares de frutas) y se da prioridad a los productos locales y de temporada. Además, dentro del Plan a los escolares se les ofrece la posibilidad de conocer mejor los productos agrícolas, su valor nutritivo, la repercusión de su consumo en la salud y los sistemas de producción o de comercialización.

NIÑOS Y FRUTAS

CONSUMER EROSKI, en su Escuela online para prevenir la obesidad infantil (disponible en www.consumer.es), dedica uno de sus capítulos a dar ideas para fomentar el consumo de las frutas entre los más pequeños. Si el niño ve en casa el frutero siempre lleno y con variedad de frutas de temporada se habituará a tomar fruta y a que ésta le guste. Por ello, hay que procurar que comience el día comiendo fruta, bien en zumo o entera, en el desayuno o el almuerzo. El objetivo es hacerle participe tanto en la compra como en su preparación. Con ellos se pueden elaborar sencillas y vistosas recetas con frutas, como granizados, helados, batidos, gelatinas o macedonias, entre otros. Este hábito que comienza en casa ha de continuar en el colegio. En el canal de Alimentación del web de CONSUMER EROSKI se puede ampliar esta información y consultar con numerosas recetas con las frutas como ingrediente principal.



+ EL ABC DE LA NUTRICIÓN

Ácido oxálico

El ácido oxálico es un ácido orgánico de diferentes vegetales que dificulta la asimilación de minerales como el hierro, el calcio y el magnesio, debido a que forma con ellos sales de oxalato. También es un producto no esencial del metabolismo intermediario de nuestros tejidos. En caso de padecer cálculos renales, y siempre que estos sean de oxalato cálcico (son los más comunes), conviene limitar en la dieta tanto los alimentos ricos en calcio como los ricos en ácido oxálico. Los vegetales con mayor concentración de oxalato (más de 100 mg/100 g) son la espinaca, remolacha y cacao en polvo, y entre los vegetales cuyo contenido es moderado (10-100 mg/100 g) se encuentran el puerro, la frambuesa, la escarola, la calabaza y el apio.

**Los expertos nutricionistas**

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN

¿Qué diferencia hay entre la mantequilla y la margarina? He oído decir que la margarina tiene menos calorías y mejor grasa que la mantequilla, ¿qué hay de cierto?

Lo que más distingue a estas dos grasas comestibles es su origen. La mantequilla procede de la grasa de la leche, una grasa animal y por ello en su composición destacan los ácidos grasos saturados (las grasas menos saludables) y el colesterol. La margarina se elabora con aceites vegetales, y es así que en ella abundan los ácidos grasos insaturados. Sin embargo, en la producción de la mayoría de las margarinas se hidrogenan parcialmente los aceites vegetales, proceso que les confiere su solidez, estabilidad y textura untuosa características. El problema es que también crea grasas trans, similares a las saturadas pero aún más perjudiciales (si se ingieren en exceso o de forma habitual) para la salud cardiovascular: no sólo aumentan el colesterol malo (LDL), el que se adhiere a las arterias, como hacen las grasas saturadas, sino que además disminuyen el HDL o colesterol bueno.

Las grasas trans también existen de manera natural en algunos alimentos de origen animal, como la propia mantequilla, que contiene grasa trans en proporción similar a las margarinas más consumidas, que, pese a que hace unos años presentaban una proporción de grasas trans muy superior a la actual (en torno al 2%), han conseguido hacer más saludable su composición. Así lo comprobó el análisis comparativo publicado en marzo de 2009 en CONSUMER EROSKI (disponible en www.consumer.es) que analizaba seis de las margarinas más vendidas, entre ellas las

"fáciles de untar", y cuatro de las margarinas más consumidas, dos de ellas de las denominadas "tres cuartos" porque en lugar del 80%-90% de grasa que deben tener para llamarse propiamente margarinas tienen entre el 60% y el 62% de grasa, toda ella de origen vegetal; también se incluyeron en el estudio una margarina de maíz, que en realidad era "materia grasa para untar 55%", y una "semi-margarina" de sólo el 40% de grasa. El análisis concluía que "la margarina tiene menos grasa y aporta menos calorías que la mantequilla". Además, matizaba que "el perfil de su grasa es más saludable, ya que tiene menos grasas saturadas e, incluso, menos grasas trans". Tengamos en cuenta, de todos modos, que el mercado ofrece margarinas light, con menos grasa y menos calorías que las convencionales, y que hay nuevas formulaciones de margarinas, entre otras las no hidrogenadas (sin grasas trans, por tanto) y las que añaden fitosteroles, sustancias vegetales que ayudan a reducir el colesterol.

A favor de la mantequilla, que carece de aditivos, cuando las margarinas los contienen en generosa diversidad (emulgentes, conservantes, acidulantes, aromas y colorantes). Y que la sal de las margarinas, sin ser excesiva (tienen entre el 0,2% y el 0,7% de sal), multiplica por diez la insignificante cantidad de las margarinas. Por último, las vitaminas y calcio de la mantequilla son naturales, mientras que en las margarinas se añaden.

**¿Es cierto que los frutos secos son ricos en hierro?**

Todos los frutos secos son alimentos ricos en hierro. El contenido de este mineral en la mayoría de los frutos secos es similar al de la carne roja: entre 2,5 y 4 miligramos por 100 gramos e, incluso, hasta 9 mg/100 gramos en las semillas de sésamo. No obstante, el hierro de los frutos secos es hierro no hemo, una forma química que nuestro organismo no aprovecha con tanta eficacia como el hierro hemo en las carnes y vísceras. Esta carencia se palía cuando se ingiere con alimentos ricos en vitamina C, ya que la combinación de nutrientes favorece la absorción del hierro. Conviene, por tanto, de tomar los frutos secos acompañados de un

zumo de naranja, un kiwi, un trozo de piña, unas mandarinas, una pieza de cualquier fruta tropical (papaya o mango), o bien tomar los frutos secos en una ensalada que lleve tomate, también rico en dicha vitamina. Esta combinación de alimentos garantiza una buena aportación de hierro al organismo, en especial si se tiene tendencia a sufrir anemia. Los frutos secos con más hierro son: las semillas de sésamo (9 mg/100 g), los pistachos (7 mg/100 g), las pipas de girasol (6,4 mg/100 g), los piñones (5,6 mg/100 g) y las almendras (4 mg/100 g). El resto (cacahuete, chufa, nueces, avellanas), contienen entre 2,5 y 3,5 mg/100 g.

**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, Bº San Agustín s/n, 48230 Elorrio (Vizcaya).