

MENÚ TIPO

Digestivo

DESAYUNO:

Yogur con bífidus. Té con limón sin azúcar. Biscotes con fiambre de pavo.

ALMUERZO (media mañana):

Compota de manzana con 4 nueces.

COMIDA:

Ensalada ligera con arroz y lechuga, maíz, zanahoria y germinados. Bacalao a la plancha con patata cocida espolvoreada con perejil. Pan tostado. Infusión digestiva.

MERIENDA:

Pera madura. Pan tostado con bonito en aceite de oliva.

CENA:

Crema de calabacín, zanahoria y patata. Huevo revuelto. Pan tostado. Yogur bífidus. Infusión digestiva.

EL CONSEJO:

Es conveniente tomar después de las comidas una infusión de plantas digestivas; regaliz, melisa, anís... También es aconsejable reservar la fruta madura para tomar entre horas. Otros alimentos adecuados para tonificar el sistema digestivo son los germinados, que proveen de enzimas digestivas, y los lácteos fermentados, que contribuyen a regular la flora intestinal.



+ SE HABLA DE...

Programa THAO

El Programa THAO-Salud Infantil es un proyecto integral de prevención de la obesidad infantil enfocado al ámbito municipal. El objetivo es ayudar a los niños y sus familias a cambiar su estilo de vida y hacerlo más saludable.

En el proyecto participan la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN), la Fundación Española de Nutrición (FEN) y la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP).

El Programa se inició hace dos años en cinco ciudades piloto españolas: Aranjuez (Madrid), Villanueva de la Cañada (Madrid), San Juan de Aznalfarache (Sevilla), Castelldefels (Barcelona) y Sant Carles de la Ràpita (Tarragona). En la actualidad se ha extendido a 32 ciudades de siete comunidades autónomas, con una participación de 1.430.000 habitantes, de los que 125.000 son niños.

El año se divide en "temporadas" en las que se profundiza en el conocimiento de una familia de alimentos y se informa sobre su consumo medido y saludable acorde con las necesidades individuales. De septiembre de 2009 a febrero de 2010 se desarrollará la temporada de los lácteos, de modo que todas las actividades realizadas por el profesorado en los colegios y por la familia en casa, así como las protagonizadas en el comedor escolar, en los restaurantes locales e, incluso, desde los comercios de la zona, están orientadas a promover el consumo de productos como la leche, los yogures o el queso, entre otros.

Más información en www.consumer.es y en la web oficial: www.thaoweb.com

+ EL ABC DE LA NUTRICIÓN

Resveratrol

El resveratrol pertenece a una clase de compuestos polifenólicos llamados estilbenos. Algunas plantas, como respuesta al estrés, a lesiones y a causa de la acción de los rayos ultravioleta, producen estilbenos, entre los que se halla el resveratrol. Este compuesto ha despertado interés en la comunidad científica por sus potenciales beneficios sobre el organismo. Entre ellos, sobresalen su acción antiinflamatoria, antioxidante, cardioprotectora e, incluso, su potencial actividad anticancerígena. No obstante, su biodisponibilidad en los alimentos en los que más abunda se halla aún en fase de estudio, así como su actividad en los órganos vitales sobre los que actúa.

Son alimentos ricos en resveratrol las uvas negras (más abundante en el hollejo y las pepitas), el zumo de uva o mosto, los vinos tintos, así como distintos tipos de arándanos, como el común, el negro y el rojo. El tiempo de fermentación durante el que un vino entra en contacto con la piel de la uva es un factor importante de su contenido en resveratrol. Por ello, los vinos blancos y rosados contienen menos resveratrol que los tintos.



Los expertos nutricionistas

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN

¿Hay alguna diferencia nutricional entre comer cebolla blanca o cebolla roja? He oído que la roja es más saludable porque contiene más propiedades. ¿Es cierto?

Sí que hay características nutricionales distintas entre estos dos tipos de cebollas. Las cebollas rojas, a diferencia de las blancas, contienen un tipo de antioxidantes, las *antocianinas*, que son los pigmentos naturales que les confieren el color violáceo. La *quercetina* es otra sustancia antioxidante que se ha identificado en todas las variedades de cebollas en una proporción muy elevada (en torno a los 300 mg por 100 gramos, el peso de una cebolleta de las que se venden en manojos). Este compuesto favorece además la circulación sanguínea.

Respecto al valor nutricional común, las cebollas destacan por su escaso valor energético (33 cal/100 g), dado su bajo contenido en carbohidratos y proteínas (casi nulo) y su ausencia de grasas. También sobresalen su aporte de fibra, de minerales en cantidades significativas como el potasio y calcio (de

peor absorción) y de vitaminas como el ácido fólico, la vitamina C y la E. Estas dos últimas vitaminas se suman a los otros componentes antioxidantes de las cebollas.

Su composición en elementos reguladores las convierten en un alimento diurético y depurativo. No obstante, las propiedades salutariferas de las cebollas se deben, más que a su composición nutritiva, a su abundancia de antioxidantes, entre ellos los flavonoides y los compuestos azufrados. Estos últimos son sustancias precursoras de compuestos volátiles, que son los que aportan a la cebolla ese olor y sabor tan característicos.

La relevancia nutricional de un alimento depende del consumo que se haga. Por tanto, para beneficiarse de las propiedades, en este caso, de la cebolla roja, es necesario que esta hortaliza forme parte de la dieta habitual. //



Sigo una dieta de adelgazamiento y me preguntaba si para controlar las calorías debo comer galletas especiales sin azúcar o las que contienen fibra

La variedad de galletas es tal que es difícil decantarse por una cuando se sigue una dieta de adelgazamiento. Por eso, en la valoración de la calidad nutricional de las galletas conviene prestar atención a varios datos que se recogen en el etiquetado nutricional. Por una parte, las calorías totales, reflejadas en referencia de 100 gramos de producto (algunas marcas incluyen el dato de las calorías y otros nutrientes por ración sugerida de consumo, que pueden ser 3-6 galletas). Se puede comprobar cómo la mayoría aportan como mínimo 400 cal/100 gramos, una cantidad de calorías que se asemeja a la de los productos de bollería y muy superior a la misma cantidad de pan (260 calorías). Los mensajes que acompañan a algunas marcas de galletas, como "integrales", "con fibra" o "con vitaminas" no deben confundirnos y hacernos pensar que estas variedades son menos calóricas. Sí pueden ser más saludables porque aportan más fibra, que además

de mejorar el tránsito intestinal, ayuda a saciar más y a calmar durante más tiempo el apetito. No obstante, por la composición de las galletas, elaboradas a partir de una mezcla de harina, agua y grasas, son en todo caso alimentos muy energéticos. Aunque haya variedades que aportan menos calorías, menos azúcares y/o grasas, éstas podrán resultar algo más saludables, pero no dejarán de ser un producto energético que en cualquier caso debe consumirse con moderación. Por ello, pese a que unas galletas informen de que se elaboran "sin azúcar añadido", pueden añadir más cantidad de grasa y, por tanto, similar cantidad de calorías que otras variedades normales que no incluyen el mensaje. El mejor consejo es leer con atención el etiquetado nutricional y comparar entre dos marcas distintas las calorías y los nutrientes que interesen, como grasas o azúcares, con el fin de conocer si hay diferencias entre unas y otras. //



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).