



+ SE HABLA DE...

Campaña "Pan cada día"

La industria alimentaria dedicada a la elaboración de harinas y panes, por medio de Incerhpan (unión de entidades y empresas del sector) y con el apoyo de la comunidad científica, ha diseñado una campaña con el objetivo de frenar e invertir la tendencia descendente del consumo de pan. Las actividades de información al consumidor están estructuradas en tres áreas:

Dentro del **área científica**, una de las tareas es transmitir la evidencia que relaciona el consumo de pan o sus componentes con una buena nutrición y salud. Su objetivo es esclarecer la asociación entre el consumo habitual de pan y el peso corporal, y analizar la relación entre este alimento y la fibra. La conclusión de una de las revisiones realizadas es que los estudios de los últimos 30 años demuestran que el pan no contribuye ni al sobrepeso ni a la obesidad.

Las acciones realizadas por el **área sociológica** están dirigidas al consumidor con el fin de promover el consumo de un alimento necesario para mantener una dieta equilibrada. Su desarrollo ha incluido el reparto de medio millón de "bolsas de pan" en casi 1.000 establecimientos de todo el país durante el mes de marzo para informar de la importancia de este alimento para nuestra salud, adhesivos informativos en los establecimientos, y un estudio para conocer las actitudes, hábitos y costumbres de la población española en relación al consumo de pan.

El **área infancia** nace con la idea de impulsar el consumo de pan en la población más joven, y entre las acciones desarrolladas destaca un concurso-ilustración "Mejor con pan". Los niños plasman sus conocimientos sobre el valor nutricional del pan y sus beneficios sanitarios en una ilustración (postal, cómic).

La web oficial (<http://www.pan cada dia.es/>) informa en distintos apartados de las particularidades del pan: ingredientes, proceso de elaboración, historia, consumo, nutrientes y salud. El lector tiene la oportunidad de hacer llegar sus dudas en la sección "preguntas y respuestas".



+ EL ABC DE LA NUTRICIÓN

Inulina

La inulina es un tipo de fibra (un polisacárido) soluble constituido por unidades de fructosa, característica que lo distingue del polisacárido almidón (moléculas de glucosa unidas). El consumo de inulina en forma de complemento y de los vegetales en los que abunda -cardo, alcachofa, puerro, cebolla, achicoria, espárrago, cebada, trigo, plátano- reporta los beneficios reconocidos a la fibra soluble: favorece el tránsito intestinal, nutre a la flora benéfica del intestino (actúa como prebiótico), reduce el nivel de colesterol y ayuda en la regulación de la glucemia.

+ LA DESPENSA

La calabaza



La calabaza atesora componentes idóneos para la nutrición de los órganos y sistemas que más sufren por los rigores del frío. La de invierno es más dulce que la de verano porque, como otros alimentos propios de esta estación (legumbres, frutos secos, frutas desecadas), concentra más almidón y azúcares. Su composición destaca por los antioxidantes (beta-caroteno, vitaminas C y E) que nutren el sistema de defensas para hacer frente a las infecciones más propias del invierno y protegen la piel de la sequedad del frío. Es relevante su contenido en vitamina A, que ayuda a regenerar y suavizar la piel y las mucosas. Por ello, tomar calabaza acelera la recuperación de las mucosas irritadas (boca, garganta, esófago, estómago) y favorece las digestiones.

En la edición digital de CONSUMER EROSKI (www.consumer.es) se pueden obtener recetas con la calabaza como protagonista:

PRIMEROS: Calabaza rehogada; con judías verdes; rellena de arroz y verduras; en crema con nueces y almendras, en gajos al horno con jengibre y hierbas aromáticas, espinacas a la crema con láminas de calabaza, con legumbres (alubias, lentejas, garbanzos, etc.).

SEGUNDOS: Flan de calabaza, en tortilla con cebolla, buñuelos con patata, empanada o glaseada de guarnición, albóndigas con crema de calabaza suave.

POSTRES: Pastel de calabaza, en tacos con frutas desecadas y frutos secos al horno.



Los expertos nutricionistas

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN

¿Cuántas veces se puede utilizar el aceite en las frituras?

Depende del uso y del tipo de aceite. No conviene usar el mismo aceite en más de cuatro frituras y siempre que se utilice de nuevo es necesario filtrarlo. Es importante no mezclar el usado con otro nuevo, ni emplear aceites de distinta naturaleza (oliva con girasol, por ejemplo) ya que reaccionan de manera distinta al aumento de la temperatura. El aceite de oliva, por la abundancia de ácidos grasos monoinsaturados, es el que mejor soporta las altas temperaturas propias de las frituras.

En el ámbito doméstico, para estimar la calidad del aceite la persona que cocina se guía de manera subjetiva por la observación de las propiedades físicas (color, formación de espuma, humo, tiempo de uso o mal aspecto del producto frito). Pero también se comercializan dispositivos que marcan, mediante sensores, el deterioro del aceite a través de la comprobación del grado de compuestos polares (peróxidos). Estos aparatos se usan en restauración y hostelería como medida para garantizar con la máxima seguridad la calidad del aceite empleado. //



¿En qué se diferencia la harina preparada para repostería de la tradicional? He preparado bizcochos con una y otra y no noto la diferencia. Por cierto, así como hay azúcar especial para no engordar, ¿hay algún tipo de harina light?

La diferencia está en el procesado que se le da al grano para su fabricación. Después de la molienda, el tratamiento más habitual es el blanqueamiento hasta obtener la harina blanca, la más usada en el ámbito industrial para la panificación y en el hogar. Este procedimiento consiste en usar sustancias (peróxidos, gases o cloro) que consiguen la decoloración de los pigmentos naturales de la harina. El paso siguiente es el almacenamiento de la harina después de la etapa de maduración. Si se observa que carece de alguna de sus propiedades más importantes, pueden añadirse alfa-amilasas para mejorar el volumen o la rigidez. También es habitual añadir vitaminas, como la tiamina o la niacina, sal y minerales que se pierden durante la molienda y el refinado.

Según el alimento que se vaya a elaborar con harina, su composición varía con el fin de mejorar la calidad:

- **Harina para pan:** son ricas en cantidad y calidad de proteínas.
- **Harina para galletas:** contienen una moderada cantidad de proteínas, ya que no es necesaria tanta elasticidad como en el pan.

- **Harina de uso casero:** se emplea para empanar o para elaborar masas, bechamel o para espesar platos. Es necesario que su contenido proteico sea bajo.
- **Harina de repostería:** tiene distinta composición que la normal o tradicional. Se elabora solo con la parte del almidón del grano de cereal, y no con todo el grano. Esto es lo que le da una textura más fina, e incluso la denominación de "harina floja". Se recomienda su uso en productos que se valoren por su esponjosidad, como bizcochos, bases de tartas... Elaborar estas recetas con la harina tradicional puede hacer que la masa no suba tanto y quede más apelmazada.

Respecto a la comercialización de harinas especiales con menos calorías, la legislación que regula el etiquetado y las declaraciones de propiedades saludables de los alimentos es muy estricta. Por el momento no se comercializa ninguna de estas características en nuestro país. De ser así debería ajustarse a la denominación "valor energético reducido", si el valor energético disminuye, como mínimo, en un 30%, con la indicación del nutriente que reduce el valor energético total. //



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).