



los expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

Me gustaría saber qué vinagre es más saludable: el de vino o el de manzana. Por su sabor prefiero el segundo, pero no sé si hago bien en elegirlo para casi todas las comidas que hago.

El vinagre de manzana, por la naturaleza de su fermentación, es más suave para el aparato digestivo que el blanco o el de vino, por lo que la opción es acertada.

El vinagre blanco, por el propio proceso de elaboración, es el que contiene más cantidad de ácido acético. Esto explica su sabor más fuerte y pronunciado. Por esta condición también es el menos indicado, en

particular si se usa con frecuencia, si se es generoso con el vinagre a la hora de aliñar o se tienen problemas digestivos. Respecto al contenido en acético le seguiría el vinagre de vino, de color negro, y el vinagre de manzana, algo más ligero en composición. Una opción interesante es probar otros vinagres más suaves como el de arroz.



¿Hay alimentos que sirven para fortalecer la flora intestinal y evitar el ataque de los hongos Cándida después de tomar antibióticos?

Hay alimentos que refuerzan la flora intestinal y las defensas del organismo y sirven como ayuda para frenar la infección, pero también los hay que sirven de sustrato para estos hongos, por lo que es fundamental revisar la dieta.

El azúcar es el alimento principal de los hongos del género Cándida, de ahí que uno de los síntomas específicos cuando se desarrolla esta infección sea la necesidad y el deseo de comer dulce o alimentos ricos en azúcares. Si la candidiasis es muy persistente y molesta, puede ser preciso, según valoración médica o dietética, reducir o eliminar de forma puntual el consumo de frutas, al ser estas fuente natural de azúcares. Si se toman antibióticos, un buen remedio es tomar de forma simultánea un complemento de probióticos (lactobacillus, bifidus). Hay nutrientes para las defensas (vitaminas A, C y E). El germen de trigo, el

aceite de oliva virgen extra y un puñado de frutos secos proporcionan una buena dosis de vitamina E. Las hortalizas y frutas de color naranja-amarillo-rojizo (zanahoria, calabaza, mandarinas, melón cantalupo, mango, tomate) son fuente de vitamina C y E. La falta de enzimas digestivas conlleva una incorrecta e insuficiente digestión de los alimentos. Esta mala digestión puede ser la causa del desequilibrio de la flora intestinal y del aumento de las candidiasis. Estos hongos, entre otros microorganismos, fermentan los nutrientes mal digeridos, lo que da lugar a fenómenos de putrefacción que se acompañan con síntomas digestivos como hinchazón, gases, malestar y pesadez. Germinados, como los brotes de soja, de alfalfa o los alimentos fermentados como el miso o el chucrut, además de las verduras crudas, aportan enzimas con efectos similares a las del aparato digestivo.



ABC DE LA NUTRICIÓN

Índice glucémico

El índice glucémico (IG) es una medida que se utiliza para clasificar los alimentos que se consumen con respecto a cómo afectan a los niveles de azúcar (glucemia o nivel de glucosa) en la sangre. El IG se aplica a los alimentos ricos en hidratos de carbono, ya que la proteína y la grasa no alteran directamente la glucemia. Aunque hay listas universales relativas al "índice glucémico de los alimentos", existen factores que modifican la velocidad de absorción de los carbohidratos complejos o simples, lo que hace dudar de su utilidad clínica: la respuesta individual, el consumo del alimento en forma aislada (manzana) o en una dieta mixta (manzana y puñado de frutos secos), modo de elaboración, textura y troceado del alimento, naturaleza del alimento (fresco, procesado), contenido en fibra y gluten...



SE HABLA DE...

El etiquetado de alimentos deberá distinguir entre la caducidad y el consumo preferente

El Parlamento Europeo ha aprobado un nuevo reglamento de información al consumidor sobre el etiquetado de alimentos. La razón es proporcionar una información más clara sobre el valor nutricional, la fecha apta para el consumo o los ingredientes alérgenos de los alimentos, entre otros aspectos relevantes.

El etiquetado deberá incluir de forma obligatoria la información nutricional más relevante para que el ciudadano pueda elegir los alimentos con un mayor conocimiento, de acuerdo a las calorías y la cantidad de grasas, grasas saturadas, carbohidratos, azúcares, proteínas y sal de los productos. El etiquetado ha de marcar las diferencias entre fecha de caducidad y de consumo preferente con la intención de evitar riesgos para la seguridad física del consumidor.

LOS CONSEJOS DEL MES

Tiempo de uvas antioxidantes

La uva es un alimento del que se obtiene un gran rendimiento por la funcionalidad nutricional de sus diversos componentes: las semillas, la propia carne e incluso la piel. Las distintas variedades reúnen muchos puntos comunes en su valor nutritivo, en contenido en fibra, vitaminas, minerales y oligoelementos, mientras que las uvas negras acumulan mayor cantidad de compuestos fitoquímicos antioxidantes (carotenoides, flavonoides, antocianos, taninos) respecto a las variedades de uvas verdes tipo moscatel.

Se han publicado investigaciones recientes que tratan de evaluar el efecto del extracto de **semilla de uva** sobre los cambios en la presión arterial, la frecuencia cardíaca o los niveles de lípidos (colesterol total, LDL-colesterol, HDL-colesterol, triglicéridos). El metanálisis más reciente y completo, publicado en 2011 en el Journal of American Dietetic Association, revela que el extracto de **semilla de uva** parece reducir de forma significativa la presión arterial sistólica y la frecuencia cardíaca, pero no se observan efectos relevantes sobre los lípidos. Los estudios que han analizado en humanos el efecto de los antioxidantes extraídos de la piel de la uva reportan un aumento de la actividad de una de las más potentes enzimas antioxidantes endógenas como es la glutatión reductasa.

A la vista de estos buenos resultados, el consejo es comer y masticar bien todo el grano de uva, con pepitas y piel incluidas.

Algunas propuestas para degustar esta fruta de temporada son:

- Zumos naturales de manzana y uva
- Mosto natural de uva negra y moscatel
- Ensalada de lechugas con uvas y queso
- Pescado al horno con salsa de uvas
- Solomillo con puré de manzana y uvas
- Bizcocho con uvas y almendras
- Compota de manzana o pera con uva moscatel

Cocinar la pasta "al dente"

El modo en el que se cocine la pasta influye en que esta sea fuente de energía lenta o todo lo contrario, que se convierta en un alimento rico en azúcares de fácil y rápida asimilación. Esto último explica que al poco tiempo de su consumo se vuelva a tener hambre.

Con el fin de que la pasta sea una fuente excelente de hidratos de carbono complejos de absorción lenta ha de quedar cocida "al dente", es decir, cocida por fuera y semicruda en su interior.

El modo apropiado de cocer la pasta es calentar un litro de agua con un chorrito de aceite por cada 100 gramos de pasta. En cuanto rompa a hervir el agua, se añade un puñado de sal y la pasta. Después se remueve de vez en cuando para lograr que quede suelta. Se considera que la pasta está "al dente" cuando está cocida por fuera pero en el interior una pequeña parte queda semicruda, lo que hace que al masticar resulte ligeramente dura. Para saber si ha alcanzado este punto, se puede sacar de la cazuela un macarrón o un espagueti, partirlo por la mitad y comprobar si el interior queda un pequeño hilo de pasta cruda (de color diferente). En ese momento se retira del fuego y se escurre.

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, nutrición y dietética. Nuestros expertos nutricionistas seleccionarán de entre todas las cuestiones que lleguen a través del consultorio on line, disponible en www.consumer.es/alimentacion, dos consultas, que se responderán en esta sección de la revista...