



Los expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

En muchas ocasiones he escuchado que la lechuga retiene líquidos y produce gases. Pero, ¿ocurre con todas las variedades?



La tolerancia a los distintos alimentos es particular en cada caso. Es cierto que cada vez se escucha a más personas asociar la sensación de vientre hinchado después de haber comido lechuga. Una causa de este malestar puede ser la histaminosis alimentaria, un tipo específico de intolerancia alimentaria. En caso de que haya intolerancia a la lechuga, cualquier variedad provocará los molestos síntomas. En otros casos, los incómodos gases y la hinchazón del vientre pueden estar

ocasionados por comer demasiada fibra, y la lechuga es un alimento rico en fibra insoluble. Este tipo no se digiere por el organismo, y se fermenta en el colon (la última porción de intestino grueso) por las bacterias intestinales, generando gases, en ocasiones tantos que resultan molestos y provocan hinchazón abdominal. Habría que analizar la causa del malestar, ya que no se puede generalizar y prescindir sin criterio de un alimento.

A mi padre le acaban de comunicar que tiene el ácido úrico muy alto, ¿cuáles son los alimentos que no le convienen y los que sí?



Diversos alimentos pueden empeorar el pronóstico de la hiperuricemia y la gota, por lo que en caso de tener ácido úrico muy alto con vendría evitar:

• **Proteína animal.** Existe una relación directa entre **comer demasiada carne** (en cantidad y con mucha frecuencia) y tener hiperuricemia, así como una asociación entre la ingesta de pescado azul y todo tipo de marisco con una mayor prevalencia de la hiperuricemia. La carne salvaje de caza se debe evitar porque acumulan en sus tejidos ácido láctico que el organismo transforma en ácido úrico. El consejo dietético es moderar el tamaño de las raciones de carnes (100 g/ración) y alternar entre pollo de corral, pavo,

pescado blanco y huevos como fuente de proteína animal de alta calidad.

• **Todo tipo de bebidas alcohólicas**, incluida cerveza, sidra, vino, cava o champán.

• **Zumos, refrescos y todo tipo de bebidas y alimentos edulcorados con fructosa.** El Colegio Americano de Reumatología recoge los datos del mayor estudio epidemiológico que ha analizado la relación positiva entre el consumo de bebidas dulces con fructosa y el aumento significativo de los niveles séricos de ácido úrico.

• **Alimentos ricos en purinas.** Se trata de vísceras y despojos, carnes rojas y derivados cárnicos, pescados azules, mariscos y derivados (caviar, ahumados, conservas).



ABC DE LA NUTRICIÓN

Aflatoxinas

Son toxinas fúngicas producidas por mohos del género *Aspergillus*, en general por algunas cepas de *Aspergillus flavus* y por casi todas las de *Aspergillus parasiticus*.

Estos mohos crecen de forma especial en los cacahuets conservados en malas condiciones de humedad y temperatura. Su temperatura óptima de multiplicación son los 27° C. Las aflatoxinas tienen un efecto muy nocivo en el organismo, son mutagénicas, cancerígenas y neurotóxicas. Estudios y publicaciones científicas relacionan la ingesta continuada de aflatoxinas con cáncer de hígado. En la Comunidad Europea la cantidad de aflatoxinas en alimentos de riesgo está regulada, al considerarse uno de los tóxicos más potentes que existen. Se permiten hasta 100 microgramos por kilogramo de producto.



SE HABLA DE...

La dieta de la madre antes del embarazo puede cambiar la función de genes en la descendencia

Desde hace tiempo se sabe que la dieta de la gestante durante el embarazo afecta al bienestar del futuro bebé. Un nuevo estudio da un paso más allá al sugerir que lo que una mujer coma antes de quedarse embarazada también condiciona la salud de su descendencia.

Una investigación realizada con animales y publicada en The FASEB Journal (Journal of the Federation of American Societies for Experimental Biology) revela que la dieta antes del embarazo altera químicamente el ADN de la madre y que estos cambios pasan a sus descendientes. Estas modificaciones del ADN conocidas como "cambios epigenéticos" afectan de forma considerable al metabolismo de los ácidos grasos necesarios para el desarrollo de la futura descendencia.

Los ácidos grasos poliinsaturados omega 3 y omega 6 son esenciales para el crecimiento y el desarrollo humano al estar presentes en las membranas celulares. El aporte de ácidos grasos omega 3 durante el embarazo, lactancia y primera infancia se revela clave tanto para el correcto desarrollo de la visión como del tejido neuronal cerebral del niño.

LOS CONSEJOS DEL MES

Legumbres contra el colesterol

Las legumbres son un alimento perfecto para regular el colesterol. Su composición aglutina toda una serie de compuestos con efectos positivos en la prevención de las enfermedades cardíacas: fibra, saponinas, lectinas y fitosteroles como estanoles y esteroles. Estos últimos compuestos son añadidos por la industria alimentaria a distintos productos como margarinas y lácteos con el fin de convertir a estos alimentos en efectivos para reducir el colesterol. La naturaleza nos brinda alimentos "funcionales" que contienen tales sustancias de forma natural.

Los estanoles y esteroles son componentes esenciales de las membranas celulares de las plantas y su estructura físico-química se asemeja a la del colesterol. En legumbres como la soja el contenido total de fitosteroles es de 153 mg/ 100 g de alimento. El resto tiene menos, aunque en cantidad significativa. En el intestino, los fitosteroles interfieren en la absorción del colesterol que proviene de los alimentos y del colesterol endógeno, el que fabrica el hígado. Comer legumbres cuatro veces por semana, dos como plato principal y dos como guarnición o como ingrediente complementario en otros platos, es un paso más hacia una alimentación cardiosaludable. ¿Cómo? De mil maneras: legumbres en ensalada, sopas, cremas, potajes con verduras o con arroz, guarniciones, plato único combinado con carne, pescado o huevo...

Almuerzos y meriendas innovadoras

El dulce es una tentación que invade casi todas las comidas del día; se comienza por el desayuno y se sigue con los tentempiés de media mañana y media tarde. Frutas, zumos, café con leche y azúcar, galletas, tostadas con mermelada, bollos, magdalenas, pan con chocolate... destacan entre los alimentos dulces o azucarados más consumidos. Pero el equilibrio también debe darse en los sabores: dulce y salado; ácido y amargo.

El consejo es hacer una previsión de tentempiés variados que alternen y combinen diferentes sabores, de modo que a la hora de elegir los "salados" no siempre haya presencia de embutidos.

A continuación, se muestran 14 propuestas para degustar nuevos y gustosos tentempiés:

- Tostada con tomate, atún y anchoas
- Tostada de jamón, espárragos y huevo de codorniz
- Pan con queso de cabra y mermelada de frambuesa
- Pan de semillas con miel y tahini (crema de sésamo)
- Pan de muesli
- Pan de frutos secos
- Queso con membrillo y nueces
- Uvas y queso fresco
- Tosta de salmón ahumado con piña y naranja
- Pulga de tortilla de ajetes y gambas
- Tosta con pimientos rojos, ajitos y anchoas con toque de albahaca
- Pan con escalibada y sardinas
- Torta de arroz untada con paté de atún
- Torta de arroz untada con paté de sardinas

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...