



## Los expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

### **Tengo entendido que hay frutas no aconsejadas en la dieta de las personas diabéticas porque contienen demasiado azúcar, entre ellas las uvas, tan típicas en esta temporada y especialmente durante las navidades. ¿Es eso cierto?**



Uvas, plátanos, higos, granadas, palosantos (o caquis) y chirimoyas son frutas que han estado durante tiempo en el punto de mira de las personas con diabetes. Es cierto que, a igualdad de peso, contienen más cantidad de azúcares (15-17 g/100 g) en comparación con el resto de frutas (7-10 g/100 g).

No obstante, los diabéticos no tienen por qué prescindir de estos alimentos ni limitar-

los en exceso. Pueden y les conviene consumir todo tipo de fruta, incluida la más dulce, siempre que ajusten su cantidad. Para las frutas que aportan mayor cantidad de azúcar, la ración saludable sería de unos 100 gramos, mientras que para el resto se admite sin problema una ración de hasta 150 gramos.

### **Me gustaría saber qué alimentos o platos puedo tomar como ayuda depurativa durante los días no festivos de Navidad con el fin de deshincharme y evitar problemas de estreñimiento.**



Sentido común y sensatez a la hora de comer son los mejores consejos para no acabar las navidades con más kilos de peso, estreñidos o con la tripa hinchada. El objetivo debería ser disfrutar de las tentaciones y los caprichos típicos de estas fechas en pequeñas dosis y no comer dulces a todas las horas del día ni todos los días de la semana.

Por tanto, no es cuestión de buscar aliados para compensar los excesos, sino una ayuda en la alimentación, tanto en la selección de alimentos como en su forma de cocina para mejorar las digestiones y aligerar

el resto de comidas semanales. Una manera natural de equilibrar la contundencia de los típicos menús navideños, de las comidas de empresa y los encuentros en torno a la mesa con familiares y amigos es empezar las comidas o cenas con caldos de verduras diuréticas (borraja, apio, cebolla, cardo, escarola, col o berza); acostumbrarse a tomar a diario alimentos fermentados naturales, como yogur, chucrut o col fermentada y terminar las "comilonas" con una infusión digestiva de manzanilla, menta-poleo, regaliz o melisa.

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](http://www.consumer.es/alimentacion), dos consultas, que se responderán en esta sección de la revista...

#### SE HABLA DE...

### **Control del peso y la obesidad**



#### ABC DE LA NUTRICIÓN

### **Agar-agar**

La industria alimentaria utiliza el agar-agar como aditivo (serie E-400) en la categoría de espesantes, emulsionantes y gelificantes junto a otros de similares funciones como goma la arginina, el guar, el carragenano, el almidón de maíz, la pectina y la gelatina. Se trata de un alga que puede sustituir a las gelatinas de pescado. A pesar de su origen vegetal es de uso restringido o limitado para las personas alérgicas o intolerantes al pescado. El agar-agar tiene la cualidad de formar emulsiones o mezclas de sustancias que se repelen como el aceite y el agua, y evita que los alimentos se separen en distintas capas. También da estructura y forma a la mezcla a la que se añade (gelatina de frutas con agar-agar), y espesa y da consistencia a los platos. Para su uso como gelatinizante se emplea agar-agar en polvo, unos 16 g por litro de agua, zumo o caldo que se añaden cuando el líquido esté caliente, pero no hirviendo. Se cuece durante 10 minutos evitando que se formen grumos y una vez templada se le puede añadir cualquier otro ingrediente. La mezcla se puede servir en bollos o copas después de dejarla en el frigorífico al menos una hora.

Científicos del Proyecto PRONAOS, integrado por 40 grupos de investigación pública y 13 empresas privadas, han desarrollado una nueva generación de alimentos dirigidos a controlar el peso y prevenir el desarrollo de la obesidad. Con un presupuesto de unos 25 millones de euros, estos científicos afirman haber descubierto en cuatro años avances importantes a la hora de entender los mecanismos sobre los que se desarrolla esta enfermedad.

En el marco de este programa de investigación en el ámbito de la tecnología alimentaria se han desarrollado nuevas tecnologías de producción y estabilización de ingredientes y se han diseñado prototipos de alimentos funcionales cuya eficacia se ha evaluado en modelos animales de experimentación y estudios de intervención quirúrgica. Además, gracias a la labor de los investigadores el Proyecto PRONAOS se han identificado nuevos valores genéticos relacionados con la obesidad y el sobrepeso.

También se ha desarrollado una plataforma bioinformática para el descubrimiento de nuevos biomarcadores de obesidad, y se han identificado y caracterizado nuevos ingredientes naturales con potencial actividad sobre la obesidad. Por último, y como resultado de la investigación las empresas han incorporado nuevos productos que en un breve saldrán al mercado.

#### LOS CONSEJOS DEL MES

### **Caldos depurativos para compensar los excesos**

La combinación de agua con ciertas hortalizas o plantas aromáticas tiene la cualidad de tener un mayor efecto en el aumento de la diuresis o producción de orina. De esta forma, se favorece la eliminación de sustancias (residuos del tabaco o del alcohol, aditivos, purinas, etc.) por la orina, se aligera el cuerpo y se tiene menos sensación de hinchazón y pesadez.

Si se prevén días de excesos, preparar con antelación caldos e infusiones diuréticas como estas ayuda a depurar el cuerpo:

- **Sopa o caldo de apio y cebolla.** La combinación de dichas hortalizas junto con un par de zanahorias, que le darán al plato consistencia y color, da lugar a un caldo ligero, hidratante, diurético y depurativo.
- **Caldo de borraja.** Al cocerse en agua, la borraja, el cardo, las judías verdes y la col (o berza), dejan un caldo con un gusto suave que provoca un deseo más o menos inmediato de orinar. En él quedan disueltas parte de las sales minerales que favorecen la diuresis, como el potasio.
- **Caldo de miso.** El miso es un producto de consistencia pastosa que resulta de la fermentación láctica de granos de soja y sal marina. Se trata de uno de los condimentos más usados en la cocina asiática. Las enzimas y bacterias que contiene activan la digestión y favorecen el equilibrio de la flora intestinal. Resulta útil para quienes tienen el estómago delicado y sufren pesadez, hinchazón abdominal y flatulencia tras las comidas.
- **Una infusión amarga que proteja el hígado.** Las plantas con sabor amargo tienen un conjunto de propiedades digestivas: estimulan las secreciones digestivas, actúan sobre las células del hígado activando su funcionamiento y estimulan la secreción de bilis (lo que facilita la digestión de las grasas). Así, a la hora de preparar una infusión para tomar de postre o entre horas conviene elegir aquellas que incluyan alcachofa, achicoria e hinojo.

### **Saludables castañas de temporada**

Las castañas forman parte del grupo de los frutos secos, pero por su composición nutricional se parecen más a las frutas desecadas. El motivo: su alto contenido en hidratos de carbono (36 g de hidratos por 100 g, de los cuáles 12 son azúcares simples) en comparación con el resto de frutos secos (entre 6 y 10 g de hidratos por 100 g). Esta particular composición explica su apreciado sabor dulce, más marcado cuando se cuecen o se asan, resultado de la transformación en azúcares de parte de los carbohidratos complejos. Por su bajo contenido graso (2 g/100 g) es uno de los frutos secos con menos calorías; unas 175 kcal por 100 gramos, tres veces menos que el resto. Por su aporte en folatos, sirven de intercambio con otros alimentos ricos en dicha vitamina en la dieta de las mujeres embarazadas.

En temporada, las castañas se convierten en el tentempié ideal de almuerzos y meriendas para cualquier persona, y en particular para niños, deportistas, mujeres embarazadas y lactantes que precisan un aporte extra de energía en forma de carbohidratos.

Las castañas se consumen principalmente elaboradas (cocidas, asadas, en almíbar, glaseadas con azúcar...) y los diferentes tipos de procesamiento afectan a la composición y biodisponibilidad de los nutrientes y las sustancias bioactivas que aportan (compuestos fenólicos, ácidos orgánicos...). Por ello, una opción sana es consumir también las castañas crudas.