

Alimentación saludable: no lo sabemos todo

EL CONOCIMIENTO GENERAL SOBRE ALIMENTACIÓN ES BUENO (18,5 PUNTOS SOBRE 26), SIN EMBARGO, EL DE UN 22% DE LOS ENCUESTADOS SE CALIFICÓ COMO BAJO O SOLO ACEPTABLE

- La alimentación nos preocupa. Comer saludable, aunque sea un concepto cargado de ambigüedades, cada vez nos parece más trascendental y es un asunto de interés social con una presencia creciente en los medios de comunicación. Se relaciona salud con la tendencia a adoptar hábitos alimentarios más saludables.

Sin embargo, los datos muestran que hay algo que no se está haciendo bien. Mientras la FAO asegura que más de mil millones de personas en el mundo pasan hambre (es decir, uno de cada seis seres humanos), en España comemos en exceso y no siempre de forma correcta. Un 17% de los españoles padece obesidad y el 54% tiene sobrepeso.

EROSKI CONSUMER ha querido indagar en el conocimiento que la población tiene sobre la alimentación saludable. Para ello, durante el mes de junio, planteó a más de 800 personas residentes en 17 comunidades autónomas un examen con aproximadamente 50 preguntas relacionadas con la alimentación saludable.

La prueba, llevada a cabo a través de un cuestionario online, contaba con varias partes. En la primera, se consultaba sobre las diferencias entre alimentación y nutrición. En la segunda, se proponían una serie de enunciados relacionados con distintos grupos de alimentos: frutas y verduras, lácteos, alimentos proteicos, alimentos con carbohidratos, legumbres, cereales y tubérculos. También se preguntó sobre las grasas y el resto de nutrientes. Por último, se midió la credibilidad que le otorgan a los falsos mitos que circulan en los medios de comunicación e Internet. En total, los consumidores que afrontaron el test podían alcanzar un máximo de 26 puntos.

Para este trabajo, se han tomado como referencia informaciones y documentos de la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) del Ministerio de Sanidad y Consumo, de la Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU) y se ha contado con la colaboración de Julio Basulto, colaborador habitual del canal de Alimentación de EROSKI CONSUMER.



¿QUIÉNES SON?

De los más de 800 entrevistados, el 76% eran mujeres. Y es que aún hoy continúan siendo mayoritariamente ellas las encargadas de los procesos de compra y preparación de los alimentos. Tenían una media de edad de 40 años.

En cuanto a su nivel educativo terminado, el 39% de los encuestados tenía estudios universitarios y un 14%, posgrados. Otro 25% contaban con formación profesional y el 15% con educación secundaria posobligatoria (hasta los 18 años). Solo un 6% tenía una educación obligatoria y un 1% no tenía ningún estudio.

PRETENDER "OLVIDAR"

Nuestros hábitos de vida y alimentación desempeñan una función capital sobre nuestra salud, según el nutricionista Julio Basulto. En este sentido, apunta en su libro, "Secretos de la gente sana", que la mayoría de la población sabe, en el fondo, cómo debería alimentarse. Las actitudes correctas y las incorrectas. Sin embargo, el experto también explica que se sobreestima la percepción que se tiene de lo que se ingiere y se "olvidan" en cierta manera algunos hábitos incorrectos y más habituales de lo que se piensa.

Pero está claro que algo no hacemos bien. Los datos no mienten. La mayoría de los españoles presenta como mínimo una enfermedad crónica. Según la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades no transmisibles más "asesinas" son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes. Estas dolencias comparten cuatro factores de riesgo: tabaquismo, sedentarismo, alcohol y mala alimentación, sobrepeso u obesidad.

Un 30% de los encuestados por EROSKI CONSUMER considera que sus actuales hábitos alimentarios son saludables. En especial, lo piensan los mayores de 55 años. Otro 63% cree que solo los tiene a veces y solo un 7% reconoce que

sus rutinas alimentarias son incorrectas (en este caso, son sobre todo los hombres).

SABER MEJORAR

El grado de conocimiento general sobre la alimentación saludable es bueno. Del máximo de 26 puntos, los encuestados lograron 18,5 puntos, sin diferencias sustanciales en función del sexo, la edad o el nivel de estudios terminado.

Sin embargo, no todos lo saben todo. Un 22% de los encuestados demostraron un conocimiento bajo o solo aceptable. En este caso, destacaban los hombres entrevistados, las personas sin estudios o con un nivel de educación solo obligatoria y los mayores de 55 años (aunque son quienes en mayor proporción consideran que sus hábitos alimentarios son siempre saludables).

Por temáticas alimentarias, el 34% de los encuestados fallaron cuestiones sobre frutas y verduras, otro 21% también sobre alimentos proteicos y un 19% sobre grasas. Además, el 18% no tiene claras las diferencias entre alimentación y nutrición.

Por otra parte, en líneas generales, los entrevistados tienen más claros los conceptos sobre los lácteos, los alimentos con carbohidratos y los nutrientes. Es más, apenas le dan credibilidad a los falsos mitos.

NUTRIENTE, NO ALIMENTO

Los alimentos son indispensables para la vida y suministran al organismo la energía y los nutrientes necesarios para la formación, el crecimiento y la reconstrucción de los tejidos. Donde acaba la alimentación, empieza la nutrición, un proceso inconsciente e involuntario en el que se reciben, transforman y utilizan las sustancias nutritivas que contienen los alimentos.

En la encuesta, un 82% sabe que alimentación y nutrición son dos conceptos diferentes y un 68%, además, es consciente de que una alimentación sa-

ludable debe tener varias características: suficiente, completa, equilibrada, adecuada, adaptada y segura. Sin embargo, el 88% no tiene claro que los alimentos se clasifican en 6 grupos tal y como explica la Estrategia NAOS: lácteos y derivados, alimentos proteicos, alimentos con carbohidratos; legumbres, cereales y tubérculos; verduras y hortalizas, frutas; y grasas, aceite y mantequilla.

LA IMPORTANCIA DE NUTRIRSE

Existen muchas formas de alimentarse, pero solo existe una para nutrirse. Cuando los alimentos llegan al aparato digestivo reducidos en unas cuantas sustancias, la nutrición es unitaria y monótona. Por este motivo, es importante conocer la composición de los alimentos y nuestra necesidad de nutrientes.

Sabemos, por ejemplo, que cada persona consume el doble de sal de la cantidad recomendada. Así lo aseguró el 90% de los entrevistados. Y es que a pesar de que la Organización Mundial de la Salud recomienda no tomar más de 5 gramos de sal diarios porque el exceso de este producto en la dieta se asocia con la hipertensión (factor de riesgo de las enfermedades cardiovasculares), se calcula que en España cada persona consume, de media, 11 gramos de sal al día.

También somos conscientes de nuestro déficit de fibra, tal y como lo indican el 93% de los consumidores encuestados. La ingesta recomendada para adultos se establece, aproximadamente, en 25 gramos al día de fibra a partir de alimentos, fácil de alcanzar si en nuestra dieta predominan los vegetales y los productos integrales. Sin embargo, actualmente la alimentación de los españoles es deficiente en este nutriente porque la mayoría de los alimentos consumidos están muy refinados, lo que hace que el estreñimiento sea una dolencia común.

Sin embargo, las vitaminas nos generan dudas, sobre todo cuando se habla de cantidades aconsejadas. Solo el 38% indicó que estos nutrientes se necesitan en cantidades muy pequeñas, pero

que su déficit puede producir numerosas enfermedades carenciales.

FRUTAS Y VERDURAS: CONFUSIONES

Las frutas, verduras y hortalizas deben estar presentes en la dieta y consumirlas todos los días en una cantidad de, al menos, 5 piezas o raciones. Son muy ricas en compuestos antioxidantes, su contenido en calorías es bajo y la presencia de fibra hay que tenerla en cuenta, si bien es menor que el de las legumbres y los cereales integrales.

A pesar de su valor, los encuestados cometen errores a la hora de aplicar sus conocimientos sobre las frutas y las verduras. Tres de cada cinco creen que el consumo de estos alimentos tiene un límite de 5 raciones o piezas, cuando se trata de una medida de referencia mínima. Además, otro 34% cree que su contenido en fibra es superior al de las legumbres y los cereales integrales. Nada más lejos de la realidad. ➤

Camino hacia una alimentación saludable

La Organización Mundial de la Salud propone 10 pasos para conseguir un estilo de vida saludable:

- Consumir una dieta nutritiva basada en alimentos de origen principalmente vegetal.
- Comer frutas y verduras, y pan, cereales, pasta, arroz o patatas varias veces al día.
- Mantener el peso corporal entre los límites recomendados. El Índice de Masa Corporal aconsejado es de 18,5 a 25. Se calcula con el peso en kilogramos, dividido por la altura (al cuadrado) en centímetros.
- Controlar el consumo de grasas (no más del 30% de la energía diaria).
- Reemplazar carnes grasas por legumbres, lentejas o carne magra.
- Ingerir productos lácteos bajos en grasa.
- Seleccionar alimentos bajos en azúcar y tomar azúcar refinado con mesura.
- Elegir una dieta baja en sal.
- Limitar la ingesta de alcohol.
- Controlar las técnicas culinarias. Las más aconsejables: vapor, horno, plancha o hervido.



Por el contrario, el 88% sabe que los zumos de frutas no sustituyen siempre a la pieza de fruta porque al eliminar la pulpa, pierden su contenido en fibra y no estimulan la saciedad.

LEGUMBRES Y FIBRA: LA MEJOR ALIANZA

Las legumbres tienen un alto contenido en fibra, son ricas en proteínas y tienen un bajo contenido en grasa (inferior al de cualquier otro alimento proteico). Son fundamentales para conservar una buena salud. Todos los encuestados lo saben y están al corriente de que favorecen el tránsito intestinal y disminuyen el riesgo de padecer algunas enfermedades gastrointestinales.

Asimismo, los encuestados conocen los beneficios de la fibra a partir de alimentos. Por eso, el 93% reconoce las ventajas del arroz integral respecto del refinado. Y es que conserva las vitaminas del grupo B, los antioxidantes o fitoquímicos y también la fibra, sustancias que desaparecen casi totalmente durante el proceso de refinado.

LOS BENEFICIOS DE LAS PROTEÍNAS

Los alimentos proteicos forman un grupo alimentario muy heterogéneo que tienen como denominador común su riqueza en proteínas, si bien algunos de ellos también son ricos en grasas, por lo que su consumo debe ser moderado.

Los pescados tienen un gran interés nutricional: su valor calórico es, en general, menor que el de las carnes, su densidad proteica similar y destaca su contenido en ácidos grasos poliinsaturados, omega-3 con propiedades cardioprotectoras (en el caso del pescado azul). Además, aunque un 38% de los encuestados crea lo contrario, los pescados congelados son nutritivamente iguales a los frescos.

Los mariscos que se consumen con mayor frecuencia pueden dividirse en dos clases: los crustáceos (langosta, bogavante, langostino, nécora, centollo y cigala) y los moluscos (ostra, vieira, navaja, mejillón, berberecho, almeja y caracol de mar). Un 65% de los encuestados por EROSKI CONSUMER no sabe que estos últimos tienen una gran cantidad de colesterol, si bien no está asociado a elevaciones de colesterol sanguíneo. Por su parte, los crustáceos destacan por su escasa cantidad de grasas.

En cuanto a las carnes, su valor nutritivo radica en su riqueza en proteínas: aportan entre un 16% y un 22% de proteínas. Las aves tienen el mismo valor proteico que las carnes de vacuno y porcino, lo que varía es la cantidad de grasa (del 4% al 25%). Las menos grasas son la ternera, el caballo, el pollo (sin piel) y el conejo, y las más grasas son el cerdo, el cordero y el pato.

De forma acertada, el 93% de los encuestados apuntó que los embutidos tienen un alto contenido en grasas saturadas (por lo que es recomendable disminuir su consumo).

Por su parte, el conocimiento de los encuestados sobre los frutos secos y el huevo no desmerece. Un

APRUEBAN CONCEPTOS QUE CONOCEN BIEN:

- 👉 Si no se toma nada a primera hora de la mañana, luego NO se compensa la pérdida a lo largo del día. El 97% acierta.
- 👉 El aceite de oliva es una grasa monoinsaturada CARDIOSALUDABLE. El 96% acierta.
- 👉 Nuestro consumo de fibra es actualmente DEFICIENTE porque la mayoría de los alimentos consumidos están muy refinados. El 93% acierta.
- 👉 El arroz integral tiene MÁS VENTAJAS que el refinado. El 93% acierta.
- 👉 Los embutidos tienen un ALTO contenido en grasas saturadas. El 93% acierta.
- 👉 Nutricionalmente hablando, un postre de fruta NO es equivalente a un postre lácteo. El 92% acierta.
- 👉 Los zumos de frutas NO pueden sustituir SIEMPRE a la pieza de fruta. El 88% acierta.

79% de ellos indicó correctamente que a los frutos secos les caracteriza su riqueza en proteínas, grasas insaturadas y fibra dietética, una buena alternativa a las proteínas animales.

El 84% indicó además que la yema de huevo es rica en grasa y colesterol (su mayor inconveniente), aunque hoy en día se considera adecuada la ingesta de dos o tres huevos a la semana, aunque se padezca hipercolesterolemia u otra dislipemia (alteración del metabolismo de los lípidos).

LAS GRASAS, "BUENAS" CON MODERACIÓN

El grupo alimentario formado por las grasas, los aceites y las mantequillas también tienen su lugar en una dieta saludable. Proporcionan vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales y dan palatabilidad y saciedad a nuestra dieta. Eso sí, no deben representar más del 30% al 35% del total de la ingesta calórica.

Por ejemplo, el 96% de los encuestados estaba en lo cierto cuando indicó que el aceite de oliva es una grasa monoinsaturada cardiosaludable. En cuanto a los alimentos ricos en ácidos grasos omega-3

causan desorientación entre los entrevistados por EROSKI CONSUMER. Uno de cada dos aseguró que solo se pueden hallar en los pescados azules como el salmón, el atún y la trucha.

Sí es cierto que los ácidos grasos omega-3 más importantes son el EPA o ácido eicosapentanoico y el DHA o ácido docosahexanoico, que nuestro cuerpo puede sintetizar y que se encuentran de modo natural en los pescados azules como el salmón o las sardinas, así como en el marisco y otros alimentos marinos. Sin embargo, existe otro ácido graso de la misma familia, el alfa linolénico, que es esencial y no lo sintetiza el organismo. Se encuentra en los aceites de semillas -soja, maíz, girasol-, en los frutos secos, en el germen de cereales y en menor medida, en los vegetales verdes.

LÁCTEOS, MEJOR DESNATADOS

Los lácteos son fuente importante de proteínas. Los productos desnatados tienen la ventaja de aportar menos calorías, grasas saturadas y colesterol, además de ser algo más ricos en proteínas (aunque el 69% de los encuestados afirmara lo contrario).

👉 Deben tomarse, AL MENOS, 5 piezas o raciones al día de frutas y verduras. El 58% falla y cree que es una recomendación diaria máxima.

👉 Los alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 se pueden encontrar en los pescados azules y TAMBIÉN en el marisco, aceites de semillas-soja, maíz y girasol- y en los frutos secos, entre otros. El 50% falla y dice que solo se encuentra en los pescados azules.

👉 Las vitaminas se necesitan en PEQUEÑAS CANTIDADES y su déficit puede producir numerosas enfermedades carenciales. El 62% falla al pensar que se necesitan grandes cantidades.

👉 Los pescados congelados son NUTRITIVAMENTE IGUALES a los frescos. Un 38% falla y creen lo contrario.

👉 El ejercicio físico NO compensa el hecho de no seguir hábitos saludables alimentarios en algunos momentos. El 32% falla y cree que sí lo hace.

SUSPENDEN CONCEPTOS QUE GENERAN DUDAS

El valor alimentario del yogur es similar al de la leche. El primero contiene una menor presencia de lactosa, útil especialmente a aquellos que sufren intolerancia a esta sustancia debido a su déficit de lactasa (enzima producida por el intestino delgado para absorber la lactosa). Con todo, hay que tener cuidado con los yogures de frutas y sabores porque suelen tener una gran cantidad de azúcar añadido. Un 78% de los encuestados conocía este inconveniente.

En este sentido, el 83% sabe que existen otras fuentes de calcio como algunos frutos secos (avellanas, almendras, nueces y cacahuetes) y las sardinas enlatadas.

SIN ENGAÑOS

Según el experto nutricionista Julio Basulto, leemos demasiados textos confusos y desacertados sobre lo que es o no cuidado de la salud. Existen multitud de creencias erróneas e irracionales sobre la alimentación que, si las creemos, pueden llevarnos inevitablemente a adoptar conductas erróneas y a poner en riesgo nuestra salud. De ahí, la importancia de la educación alimentaria.

En la encuesta, EROSKI CONSUMER comprobó que por regla general, se hace caso omiso a los mitos que circulan sobre alimentación. Sin embargo, existen algunos a los que sí se les da credibilidad.

En primer lugar, un 61% de los encuestados piensa que los alimentos que llevan grasas vegetales son más sanos. En especial las personas con edades comprendidas entre los 35 a 54 años. Muchos productos indican en sus etiquetas que contienen "grasas o aceites vegetales", lo que puede confundir al consumidor porque se asocian con grasas que tienen un beneficio para la salud. Se puede pensar que contiene aceite de oliva o de girasol, pero en la mayoría de los casos llevan grasas saturadas procedentes del aceite de coco y de palma, perjudiciales para la salud cardiovascular porque tienen la capacidad de aumentar los niveles de colesterol sanguíneo.

El 39% de los consumidores entrevistados cree que los alimentos ricos en hidratos de carbono están prohibidos para los diabéticos. Especialmente los hombres y los mayores de 55 años. Sin embargo, en estos casos, lo que importa es mantener un equilibrio en la ingesta de carbohidratos, insulina y actividad física para lograr un control adecuado de los niveles de glucemia.

Un 32% considera que el ejercicio físico compensa el hecho de no seguir hábitos saludables alimentarios en algunos momentos. Lo creen especialmente los hombres y los mayores de 35 años. Sin embargo, seguir unos hábitos de alimentación saludables no debería ser una obligación, sino una forma de vida. Lo fundamental es aprender a alimentarse equilibradamente para toda la vida.