



os expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

Gustaríame saber se os hidratos de carbono son bos ou malos para cear. Desde sempre me dixeron que non debo comer pasta ou arroz pola noite porque non se fai ben a dixestión e engordan. Podédesme axudar con esta dúbida?

Numerosas investigacións céntranse nestes momentos en coñecer con certeza científica ata que punto a selección de alimentos da cea pode optimizar a función metabólica cara a un maior uso das graxas e menor uso de proteínas. O resultado podería levar a unha maior perda de peso e a un aumento da masa muscular. Estes descubrimentos son moi importantes para coñecer máis sobre o manexo do peso corporal e dos niveis de lípidos sanguíneos.

A proteína animal poderíase relegar para a cea sempre que a composición global da dieta diaria sexa equilibrada, cara

a unha maior inxestión de carbohidratos complexos en forma de cereais integrais e legumes no resto da inxestión do día. Así, as ceas que combinen sopas e cremas de verduras, verduras cocidas, salteadas ou ao vapor coa porción xusta de polo, peixe ou ovo como fonte de proteína de alta calidade biolóxica, e unha pequena gornición de ensalada de tempada, poden ser unha boa opción. Nestes casos, a achega de carbohidratos complexos distribuírse entre os almorzos (pan integral, flocos ao natural, müsli...) e a comida principal (arroz e pasta integral, legumes...).

Quería saber se hai alimentos específicos para as nais lactantes e cales favorecen a lactación

Unha nai debe manterse ben nutrida co fin de gozar dunha lactación plena e feliz. Na variedade de alimentos áchase a clave para conseguir o triplo obxectivo nutricional durante a lactación: recuperar o esforzo físico que supuxo o embarazo e o parto, producir leite en cantidade e calidade abunda para aleitar o bebé e evitar deficiencias nutritivas derivadas do sobreesforzo que supón o propio proceso natural de produción de leite.

Todos os alimentos que conforman unha dieta saudable deben estar presentes, na súa xusta medida, ao longo dos menús diarios: legumes (2-4 veces por semana), cereais integrais en forma de arroz integral, pasta, cuscús ou outros cereais menos comúns (paízo, quinoa...) cada día como fonte de enerxía principal nas comidas principais; verduras de tempada a diario; ensaladas como complemento; e froitas de tempada ao natural, asadas ou en compota (alternando). Como fonte de proteína se pode alternar entre a proteína vexetal (cereais, legumes e froitos secos) e a proteína animal de cali-

dade (aves, peixes, ovos, e alternativamente con carnes magras). O calcio que tanto preocupa está asegurado ben co leite, se se ten costume, ou coa presenza de alimentos ricos no devandito mineral (froitos secos, froitas desecadas, sardiñas en conserva, verduras de folia verde...).

O saber da experiencia di que se a dieta da nai é moi abundante en líquidos (toma demasiados zumes, infusións, caldos, bebidas e refrescos...), en alimentos de natureza acuosa (toma moita froita, abundantes ensaladas etc.) e en doces, pode suceder que o leite que produce sexa máis acuoso (menos consistente), non sacie suficientemente o bebé e este demande mamar dunha forma demasiado constante. Moderando o consumo dos devanditos alimentos e buscando equilibrio noutros máis consistentes e moi nutritivos (tortas de cereais, froitas desecadas, compotas ou froitas asadas, froitos secos, sándwichs ou pequenos bocadillos...) para tomar entre horas e calmar ese apetito incrementado poderíase acadar unha mellora na calidade da lactación.



O obxecto do Consultorio Nutricional é ofrecer unha resposta ás dúbidas que lles poden xurdir aos consumidores sobre calquera aspecto vinculado coa alimentación, nutrición e dietética. Os nosos expertos nutricionistas seleccionarán de entre todas as cuestións que cheguen a través do consultorio en liña, dispoñible en www.consumer.es/alimentacion, dúas consultas, que se responderán nesta sección da revista...

ABC DA NUTRICIÓN

O ABC da nutrición: fibra insoluble

É un tipo de fibra dietética que ten a propiedade de non ser soluble na auga. Forma mesturas pouco viscosas, o que produce aumento da masa fecal e da velocidade de paso das feces a través do intestino. Esta é a razón de uso de complementos de fibra insoluble para tratar o estrinximento crónico e os malestares asociados a este problema como hemorroides, inchazón abdominal e gases. Ademais, contribúe a diminuír a concentración e o tempo de contacto de substancias tóxicas, metais pesados e carcinóxenos coa mucosa do colon, un aspecto positivo na prevención do cancro de colon.

Un dos alimentos máis ricos en fibra insoluble é o farelo de trigo, a capa máis externa do gran de trigo (e tamén do resto de cereais), e tamén as fariñas integrais e produtos elaborados con elas ou que leven farelo. Nas cascas dos legumes e nas partes máis duras e "fibrosas" dalgunhas hortalizas e verduras como as alcachofas, espinacas, acelgas, xudías verdes, leitugas, hortalizas de raíz e chícharos, tamén abunda a fibra insoluble.



FÁLASE DE...

Chícharos ata na sopa

Os chícharos frescos que se recollen na primavera son doces e tenros. Polas súas bondades nutritivas e o seu suave sabor, son unha oportunidade para saborealos cada semana en varias receitas dos menús semanais.

No aspecto nutritivo, comer chícharos de tempada é beneficioso para calquera, e en particular, para os nenos, as mulleres embarazadas, quen tenden a sufrir deficiencias e anemias, e para as persoas con diabetes ou con problemas de colesterol e tensión alta. Un prato de chícharos (200 g) apenas proporcionan 166 kcal e un cúmulo de vitaminas, entre as que destacan os folatos, a vitamina C (achega a metade da necesaria para todo o día), B3 ou niacina, vitamina A e carotenoides antioxidantes, ademais de vitamina K, e minerais destacados como potasio e magnesio. Convén ser coidadosos se se cocían xa que debemos tomalos o máis frescos posibles, lixeiramente escaldados ou cocidos ou ata se poden tomar crus se están ben frescos, recentemente recollidos.

OS CONSELLOS DO MES

Pan para almorzar

Un par de rebandas de pan rústico ou un anaco de pan integral, multicereais, con müsli, de pasas, de noces, con froitos secos... Calquera destas opcións son perfectas como substitutas doutras tan habituais nos almorzos de nenos e adultos pero moi pouco sas, como bolos, bolos de leite, madalenas, cereais azucrados ou galletas.

Sete ideas para cada día da semana:

- 1. Bocadillo substancioso e nutritivo.** Por que non empezar o día cun bocadillo? O que importa é elixir un pan rico e de calidade e un reenchido saudable.
- 2. Sándwich lixeiro.** Algunhas propostas lixeiras para o almorzo son: pan de molde torrado e untado con aceite, só vexetal, con atún e ceboliña, con queixo fresco e pintado de marmelada.
- 3. Corazón a ton.** O aceite de oliva virxe extra ou un puñado de noces son os complementos exclusivos para esta alternativa de almorzo delicioso e san para o corazón.
- 4. Enerxía duradeira.** Esta enerxía proporciónaa un pan completo e nutritivo tipo müsli, multicereais, de pasas ou de froitos secos, ou un acompañamento enerxético pero equilibrado como unha marmelada natural, mel e queixo fresco...
- 5. Torradas doces.** O mel, a marmelada ou o chocolate son os doces máis socorridos pero non os únicos. Unha marmelada natural sen azucar, unha compota de mazá, unha mestura de froitas desecadas cocidas e elaboradas dunha crema para untar son apropiadas para mellorar o perfil nutricional do almorzo.
- 6. Torradas salgadas.** Pan do día anterior torrado ou recentemente feito acompañado de xamón, queixo, atún, bonito, sardiñas, anchoas e uns poucos vexetais para suavizar o sabor salgado.
- 7. Caprichoso.** O pan do día anterior córtase en rebandas ou en tiras, tórrase e úntase nun chocolate recentemente feito, tómase con manteiga e marmelada ou mel, ou acompañase dunhas onzas de chocolate... Como é un capricho, haberá que buscar o momento para gozar del sen remordementos.

