



## os expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

### Cómese a codia dos queixos? Nalgúns casos é evidente que non porque se aprecia a simple vista algo parecido a plástico

Depende do tipo de codia e, neste sentido, hai dúas clases de queixos: os de codia natural e os de codia artificial, ou con recubrimento. Nestes últimos, este elemento emprégase para controlar a humidade e para protexer o queixo, entre outras cousas. O recubrimento distínguese doadamente da codia, xa que está feito cun material distinto do queixo, que normalmente se pode eliminar raspándoo ou despegándoo. A codia do queixo é comestible, aínda que adquire unha composición lixeiramente distinta da do interior do queixo e a miúdo presenta un

sabor máis amargo, mentres que o recubrimento convén desbotalo xa que se adoita elaborar con materiais sintéticos (plásticos, ceras ou parafinas).

Dentro dos queixos de codia natural, comestible, segundo gustos, hai tamén diversidade de produtos: queixos con codia con mofo agrisado azulado, como algúns franceses (Crottin, Valençay); de codia branda e esbrancuxada cuberta de peluxe (Brie, Camembert) ou queixos de codia dura e curreúda (Emmental, Cheddar, Parmesano, Manchego, Idiazabal...).

### Que froitas son recomendables para controlar a diabetes?

A dieta para unha persoa con diabetes non debe excluír o consumo de ningún tipo de froita fresca. Na súa xusta medida, unha persoa diabética pode comer calquera froita sen temor a que se descontrola a súa glicemia. Non obstante, convén ser comedido, axustar a cantidade por porción ou comer con menos frecuencia aquelas froitas que,

en comparación co resto e a igualdade de peso, concentran máis azucres. É o caso dos plátanos, das uvas, da chirimoia, do pau santo ou caqui, da granada e dos figos, que conteñen entre 2 e 3 veces máis azucres (15-17 g/100 g) con respecto ao resto das froitas (7-10 g/100 g).



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 dúas consultas, que se responderán nesta sección da revista, de entre todas as cuestións que cheguen a través do consultorio en liña, dispoñible en [www.consumer.es/alimentacion](http://www.consumer.es/alimentacion).



### ABC DA NUTRICIÓN

#### Leptina

É unha hormona relacionada co apetito. A leptina, que produce de forma natural o organismo, desactiva a sensación de fame no cerebro. A leptina tamén elimina a satisfacción que proporciona comer porque actúa sobre os centros cerebrais do pracer e reduce a actividade nesta zona cerebral. Está comprobado que as persoas que non fabrican leptina, ou que non o fan nunha cantidade regular, teñen un maior descontrol coas sensacións de apetito e fame, comen dun xeito máis compulsivo, non son selectivas cos alimentos, non teñen capacidade de autocontrol e tenden a ter exceso de peso.

### FÁLASE DE...

#### Binomio dieta mediterránea e exercicio: anula a predisposición xenética á obesidade

O último estudo realizado polo Centro de Investigación Biomédica en Rede-Fisiopatoloxía da Obesidade e da Nutrición (CIBERObn), publicado na revista científica *Plos One*, asegura que o binomio entre dieta mediterránea e exercicio anula a predisposición xenética á obesidade.

A investigación centrada no estudo simultáneo dos dous principais xenos asociados á obesidade, o FTO e o MC4R, permitiu confirmar que en persoas sedentarias as variantes nestes xenos que confiren predisposición á obesidade se asocian a un maior índice de masa corporal, circunferencia de cintura e prevalencia de obesidade. Non obstante, en persoas activas, a predisposición xenética a unha maior obesidade conferida por estes xenos anúlase.

Tamén se comprobou que seguir unha dieta mediterránea é capaz de anular a maior predisposición xenética a ter maior peso, conferida por estes dous xenos. A conclusión é moi clara: a práctica de exercicio físico e a alimentación é clave para compensar a mutación dos xenos FTO e MC4R, de maneira que as persoas que a padezan non teñen por que ser obesas, sempre e cando practiquen deporte e teñan un alto grao de adherencia á dieta mediterránea.



### OS CONSELLOS DO MES

#### Petisco san: non máis de 200 calorías

O petisco, para que sexa san, debe considerarse como unha comida que forma parte das cinco que se fan ao día. Non é cuestión de comer máis no total do día, senón de repartir todos os alimentos dun xeito máis proporcionado e alcanzable para o sistema dixestivo. Nunha dieta de 2000-2200 kcal, a parte que corresponde a un petisco saudable equivale a un 5-10 % do total calorífico; é dicir, entre 100 e 200 kcal.

Para calmar o apetito entre horas, débese mastigar devagar e a conciencia, xa que se necesitan uns 20 minutos para que a sensación de saciedade chegue ao cerebro; combinar no petisco alimentos con diferentes nutrientes, como proteínas e hidratos de carbono, ou proteínas e graxas, para que a enerxía chegue ao sangue de xeito máis paulatino. Comer mentres se fai outra actividade pode facer que se perda a consciencia sobre a cantidade de alimento que se come.



#### Por un puñado de dátiles

Os dátiles inclúense dentro do grupo das froitas desecadas, aínda que non sofren o proceso de deshidratación propio das ameixas, das uvas ou dos figos secos. Os dátiles (*Phoenix dactylifera L.*) son os froitos da palmeira datileira, unhas froitas de gran cultivo en países de Oriente Próximo e Oriente Medio.

Os resultados dunha análise comparativa das principais variedades de dátiles, realizada dende a Facultade de Agricultura e Alimentación da Universidade Emiratos Árabes Unidos, demostra o principal nexo común: todas as variedades son excelentes fontes de fibra dietética.

Deliciosas propostas de consumo:

- Ensalada de leitugas con tacos de queixo de cabra e dátiles
- Biscoito integral recheo de dátiles e amendoas
- Crema de dátiles e nozes
- Año ou polo guisado con ameixas, pasas e dátiles
- Endivias con laranxas e dátiles