



os expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

O meu fillo toma suplementos proteicos porque lle gusta facer pesas e estar moito tempo no ximnasio, pero temo que o fai sen ningunha vixilancia médica. Que riscos pode ter isto para a súa saúde?

A Organización Mundial da Saúde (OMS) establece que a inxestión diaria admisible de proteínas para unha persoa adulta sa é de 0,8 gramos diarios por quilogramo de peso. En nutrición deportiva, as necesidades varían algo, aínda que se establece o límite de eficacia para a biosíntese de proteína muscular nun consumo habitual de 2 gramos diarios por quilo de peso. Segundo as disciplinas, as necesidades varían lixeiramente: os requirimentos de proteína para deportes aeróbicos de resistencia e de equipo oscilan entre 1,2 e 1,5 gramos por quilo e día; e en deportes de forza e velocidade, ou forza

e resistencia, entre 1,5 e 1,7 gramos por quilo e día. Nunha dieta normal, estes requirimentos son doados de cubrir cos alimentos convencionais por medio do consumo diario de lácteos (ou leites vexetais), unha ou dúas porcións diarias de proteína animal (130 g de carne, 150 g de peixe ou un ou dous ovos) e proteína vexetal (legumes, cereais integrais, froitos secos e sementes). Hai evidencias de que o consumo constante, desmedido e sen criterio de proteínas pode supor, a longo prazo, descalcificación ósea, fragilidade ósea con máis risco de fracturas e osteoporose.

Que diferenza hai entre a manteiga e a margarina?

Entre a manteiga e a margarina hai moitas diferenzas, como poden ser a súa elaboración e a súa composición nutricional. Si teñen en común a súa elevada achega de graxas e de calorías, aínda que son dous produtos de distinta natureza. Mentres a manteiga procede da graxa do leite e na súa composición abundan os ácidos graxos saturados e o colesterol, a margarina adóitase elaborar a partir de aceites vexetais, polo que entre os seus compoñentes sobresaen os ácidos graxos insaturados. Non obstante, algúns fabricantes utilizan na elaboración da margarina aceites vexetais parcialmente hidroxenados, o que lles dá esa textura untuosa que tanto gusta, aínda que desvaloriza en boa medida o valor nutricional e saudable da margarina.

Os aceites parcialmente hidroxenados son ricos en graxas trans, que teñen un maior efecto pernicioso que as graxas saturadas na saúde cardiovascular. Mentres estas últimas se asocian a unha maior capacidade de aumentar os niveis de colesterol plasmático (LDL colesterol) sempre que se inxiran en exceso, as graxas trans non só aumentan o colesterol prexudicial (LDL), o que se adhire ás arterias, senón que diminúen o HDL ou o colesterol beneficioso. Por este motivo, catalóganse como as máis prexudiciais para o corazón e as arterias. En todas as manteigas abundarán as graxas saturadas, mentres que se poden atopar margarinas 100 % vexetais que non levan aceites parcialmente hidroxenados e, polo tanto, serán máis ricas en ácidos graxos insaturados, mellores para a saúde cardiovascular.

O obxecto do Consultorio Nutricional é ofrecer unha resposta ás dúbidas que lles poidan xurdir aos consumidores sobre calquera aspecto vinculado coa alimentación, coa nutrición e coa 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.



▼ FÁLASE DE...

Arredor do 5 % dos nenos españois sofre algunha alerxia alimentaria

Na última década, o número de españois afectados por unha reacción alérxica alimentaria aumentou de forma considerable e, no caso da poboación infantil, as cifras de prevalencia de nenos alérxicos a alimentos oscilan entre o 2 % e o 5 %, segundo varios estudos. "Esta porcentaxe crece co paso do tempo debido, entre outras cousas, á excesiva hixiene ambiental, ás menores taxas de lactación materna ou aos aditivos alimentarios", segundo explica o doutor Antonio Nieto, vicepresidente segundo da Asociación Española de Pediatría (AEP).

Segundo os datos que maneja este experto, o ovo, o leite, o peixe, os legumes, algunhas froitas coma o melocotón, os froitos secos e o marisco son, por esta orde, os alimentos que adoitan estar implicados nos casos de alerxia alimentaria. Non obstante, segundo comenta o doutor Nieto, "os alimentos responsables varían coa idade e cos hábitos dietéticos. É máis, debe terse en conta que os pacientes acostuman a facerse alérxicos aos alimentos aos que se ven expostos. Así, nos nenos de 1 ano, a alerxia máis frecuente é a alerxia ao leite de vaca porque este é o alimento base da súa dieta. Esta, non obstante, diminúe coa idade, o que reflicte o desenvolvemento de tolerancia a estes alimentos". Outras alerxias adoitan aparecer de forma máis tardía, por exemplo, a alerxia ao peixe, que é máis persistente e, polo tanto, tende a permanecer nos nenos maiores e nos adultos. A alerxia aos froitos e froitos secos é máis común en nenos maiores e en adolescentes e representan os alimentos que máis reaccións alérxicas provocan na idade adulta.

▼ ABC DA NUTRICIÓN

Nutrixenómica

Ciencia que estuda a interacción dos nutrientes e doutros compoñentes activos dos alimentos cos xenes en relación coa saúde dun xeito individual. Este avance porá ao alcance de todo o mundo a posibilidade de personalizar a dieta e de adecualas realmente ás necesidades nutricionais de cada individuo.



▼ OS CONSELLOS DO MES

Racións de consumo de alimentos

Seguir unha alimentación saudable implica non só escoller entre os alimentos máis sans e idóneos dentro do marco dunha dieta equilibrada, senón tamén tomar a cantidade axeitada de cada alimento de acordo coas circunstancias individuais e coa frecuencia recomendada.

As racións de consumo de alimentos fórmulanse como un xeito sinxelo de extrapolar o valor nutricional dun mesmo grupo de alimentos a un tamaño de consumo razoable e saudable. A Sociedade Española de Nutrición Comunitaria (SENC) desenvolveu un documento de consenso sobre racións de alimentos recomendadas para adultos que quedaron plasmadas na *Guía da alimentación saudable*. Esta información sèrvelle ao consumidor para ter unha idea clara e exacta das cantidades e das proporcións convenientes dentro de cada grupo de alimentos.



GRUPOS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA RECOMENDADA	PESO DE CADA RACIÓN (en cru e neto)
Patacas, arroz, pan, pan integral e pasta	4-6 racións ao día ↑ formas integrais	60-80 g de pasta, arroz 40-60 g de pan 150-200 g de patacas
Verduras e hortalizas	≥ 2 racións ao día	150-200 g
Froitas	≥ 3 racións ao día	120-200 g
Aceite de oliva	3-6 racións ao día	10 ml
Leite e derivados	2-4 racións ao día	200-250 ml de leite 200-250 g de iogur 40-60 g de queixo curado 80-125 g de queixo fresco
Carnes magras, aves e ovos	3-4 racións á semana	125-150 g
Peixes	3-4 racións de cada á semana. Alternar o seu consumo	100-125 g
Legumes	2-4 racións á semana	60-80 g
Froitos secos	3-7 racións á semana	20-30 g
Embutidos e carnes grasas	Ocasional e moderada	-
Doces, aperitivos, refrescos	Ocasional e moderada	-
Manteiga, margarina e bolos	Ocasional e moderada	-
Auga de bebida	4-8 racións ao día	200 ml aprox.
Cervexa ou viño	Consumo opcional e moderado de adultos	Viño: 100 ml Cervexa: 200 ml
Práctica de actividade física	Diaria	> 30 minutos

Fonte: Táboa extraída da *Guía da alimentación saudable*, SENC 2004.