



os expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

Eu compro pan na panadería e moitas veces conxéloo. Ao desconxelalo, hai ocasións nas que se desfai e outras nas que non sucede isto. A que se debe? É posible que me vendesen o pan conxelado que lles sobrase do día anterior na panadería?



É moi pouco probable que lle vendesen un pan conxelado sobrando do día anterior. O que vostede relata ten explicación pola confluencia de varios factores. Aínda que a conxelación paraliza o crecemento dos microorganismos e enlentece as reaccións bioquímicas que deterioran os alimentos, adoita provocar algúns danos no alimento mentres se conxela (por exemplo, poden producirse cristalizacións dos seus compoñentes, que alteran a súa textura) e cando se desconxela (por exemplo, o cambio de estado dos cristais de xeo que se formaron a un estado líquido). Estes cambios

son moito máis frecuentes nun conxelador doméstico ca nun industrial, xa que o doméstico segue un proceso lento de conxelación que provoca a formación de grandes cristais de xeo. Outro factor que inflúe é o tempo que pasou dende que o pan se elaborou ata que o conxelamos, e canto menos tempo pase mellor será a súa conservación. Se temos pensado conxelar pan, o ideal é facelo canto antes, e non cando estea quente, porque iso aumenta a temperatura do conxelador e os alimentos que hai no seu interior poden desconxelar-se parcialmente.

A miña filla de 16 anos é vexetariana porque se nega a comer "cadáveres", como ela di. Preocúpame, pola idade na que se atopa, que perigue o seu desenvolvemento. Que alimentos e vitaminas non deben faltar na súa dieta?



Unha dieta vexetariana ben deseñada é compatible coa saúde en calquera etapa do ciclo vital, e iso inclúe a infancia e a adolescencia. O referente mundial en nutrición infantil, o Comité de Nutrición da Academia Americana de Pediatría, sinala que o vexetarianismo, ben planeado (coma calquera outra formulación dietética), non só é factible, senón que "achega numerosos beneficios para a saúde". Convén que a súa filla consuma unha ampla variedade de produtos de orixe vexetal. Os alimentos que non deben faltar na súa dieta son os legumes, tales como garavanzos, lentellas, fabas, chícharos ou mesmo soia, da que derivan moitos produtos alimenticios moi versátiles, coma o tofu, os batidos enrique-

cidos ou a soia texturizada. Tamén é recomendable que inclúa a miúdo os froitos secos (abelás, améndoas, noces etc.). Hai tres nutrientes importantes, e o primeiro é a vitamina B12. Convén tomala a partir de alimentos enriquecidos (batidos de soia ou cereais de almorzo) ou a partir de suplementos. O segundo nutriente é o iodo; coma no resto da poboación, recoméndase substituír o sal de mesa por sal iodado. E o terceiro é a vitamina D. A exposición solar na cara, nas mans e nos antebrazos entre 5 e 15 minutos ao día proporciona cantidades suficientes de vitamina D para a xente de pel branca. En caso de dúbida, aconséllase utilizar alimentos enriquecidos ou suplementos.

ABC DA NUTRICIÓN

Vitamina D

O colecálciferol é unha sustancia que actúa como vitamina D e que se comporta como unha hormona. É por isto polo que desempeña importantes papeis: contribúe á función normal do sistema inmune, modula a resposta inflamatoria, participa no mantemento dos ósos, dos músculos e dos dentes e mesmo está implicada na absorción e na utilización do calcio e do fósforo. Os seres humanos sintetizamos vitamina D mediante a exposición da pel aos raios do sol, aínda que tamén a podemos obter "prefabricada", a partir de alimentos coma os ovos ou o peixe. Considérase que a "ruta fisiolóxica" da vitamina D é a síntese cutánea. É dicir, o corpo está máis predispuesto a obter a vitamina D a partir da exposición da pel ao sol que a partir dos alimentos. Os raios ultravioleta do sol, ao interaccionar coa pel, permiten que se produza unha reacción bioquímica no organismo que culmina coa participación do fígado, que xera a forma activa desta vitamina. A pesar de que é certo que cada vez máis grupos de poboación mostran baixos niveis desta vitamina (pola cada vez menor exposición ao sol), existe moita controversia no ámbito científico con respecto á suplementación con vitamina D. En todo caso, está ben establecido que se os niveis sanguíneos desta vitamina en nenos ou en adultos (pero non en bebés) son inferiores a 50 nanomoles por litro, ten sentido optar pola suplementación.

FÁLASE DE...

Consenso de obesidade

En novembro de 2013, publicouse un novo consenso con relación ao tratamento do sobrepeso e da obesidade. Trátase dun documento asinado de forma conxunta pola Asociación Americana do Corazón (American Heart Association), o Colexio Americano de Cardiología (American College of Cardiology) e a Sociedade Americana da Obesidade (The Obesity Society). As entidades comezan por constatar que a obesidade, ademais de aumentar as posibilidades de morrer de forma prematura, incrementa o risco de sufrir hipertensión, alteracións sanguíneas, diabetes tipo 2, enfermidade coronaria, accidente vascular cerebral, enfermidades da vesícula, osteoartrite, problemas respiratorios e algúns tipos de cancro.

Tras revisar as últimas evidencias científicas dispoñibles, detállanse os diferentes enfoques dietéticos posibles para abordar o exceso de peso. Resulta importante destacar que, contrariamente ao que prometen as dietas de moda, os investigadores non consideran que as propostas centradas en incrementar a proteína dietética resulten máis eficaces que as dietas que levan un contido típico de proteínas. En todo caso, para a perda de peso propónse prescribir unha dieta de entre 1200 e 1500 quilocalorías nas mulleres e de entre 1500-1800 quilocalorías nos homes.

OS CONSELLOS DO MES

Non abuses das noces do Brasil

A noz do Brasil, con forma de media lúa e de entre 4 e 5 cm de longo, recibe diferentes nomes: noz amazónica, castaña de monte, castaña de Pará ou *coquito* brasileiro. A pesar do que suxire o seu nome, o principal exportador destas noces é Bolivia, e non Brasil. Ademais de ser moi saborosas, son ricas en proteína vexetal, fibra dietética e en diversas vitaminas e minerais, como vitamina B1 (tiamina) ou magnesio. Con todo, tamén conteñen unha dose moi alta de selenio, e aí radica un problema asociado a un elevado consumo habitual deste froito seco. Un total de 100 gramos de noces de Brasil conteñen máis de 30 veces a dose diaria de selenio recomendada para un adulto. O nivel máximo de ingestión de selenio (o nivel para partir do cal se poden xerar efectos adversos para o organismo) cífrase en adultos en 400 microgramos de selenio/día. Como unha unidade de noz do Brasil contén entre 69 e 91 microgramos de selenio, comer seis unidades de noces do Brasil supón inxerir selenio suficiente como para superar o nivel máximo de ingestión antes citado. Os problemas asociados ao seu excesivo consumo abarcan síntomas dixestivos ou neurolóxicos, problemas respiratorios, renais ou cardíacos, avermellamento facial, perda de cabelo, dor muscular, tremores ou sensación de desmaio. En suma, o seu consumo debe ser ocasional e esporádico. En tal caso, haberá, sen dúbida, máis beneficios ca riscos.

Alimentación complementaria en bebés; primeiro leite, despois outros alimentos

A alimentación complementaria –período en que lle ofrecemos ao bebé alimentos distintos ao leite– comeza de maneira aproximada cando o bebé ten 6 meses de idade. No entanto, non se trata de substituír o leite, senón de complementalo. É por isto polo que o consello repetido polos expertos é ofrecer primeiro o peito ou o biberón e, despois, os alimentos. A maior parte das calorías que tomará un bebé nesta etapa convén que proveñan do leite materno ou de fórmulas lácteas, para evitar atrasos no crecemento e outros problemas.

Se se ofrece antes o leite, ademais, axudarase a evitar que o bebé rexeite os alimentos novos, debido á ansiedade que lle xera tentar saciar o seu apetito cun alimento que non coñece, tal e como sinala a Asociación Española de Pediatría (AAP) no seu *Manual de lactación materna*. A AAP lembra que "o rexeitamento dos alimentos é normal ao comezo". Neste manual indícase que a partir do ano se poden ofrecer os alimentos sólidos antes do peito.



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.