

EL ABC DE LA NUTRICIÓN



Lecitina

La lecitina es un fosfolípido, un tipo de grasa, denominado técnicamente fosfatidilcolina. Todas las membranas de las células del organismo –sobre todo las neuronas- contienen lecitina, que les confiere elasticidad. Sin ella, se endurecerían. Funciona como un detergente: permite la disolución de grasas y colesterol y su posterior eliminación. Por ello, se emplea la lecitina de soja como complemento dietético en caso de hipercolesterolemia. Facilita las emulsiones entre agua y grasa, por lo que la industria alimentaria la emplea como aditivo emulsionante y estabilizante (E-322) en la fabricación de repostería, pastelería, chocolates, margarinas, sopas, etc. Los alimentos más ricos en lecitina son los sesos, la yema de huevo y la soja.

A debate

Componentes de origen animal en alimentos “vegetarianos”

Quien sigue una dieta vegetariana y elige los alimentos que están elaborados exclusivamente con ingredientes vegetales puede estar consumiendo, sin saberlo, compuestos de origen animal –en la mayoría de los casos aditivos-, que se añaden a diversos alimentos y cuya procedencia, animal o vegetal, no se describe en la etiqueta.

A continuación se exponen aditivos y otros compuestos que se añaden a alimentos y pueden proceder de animales:

Aditivos:

- E-120, cochinilla o ácido carmínico. Colorante rojo presente en ciertos insectos de la familia Coccidae, parásitos de algunas especies de cactus. Se emplea en conservas vegetales y mermeladas, helados, lácteos y en algunas bebidas.
- E-626-629, ácido guanílico y sus sales (potenciadores del sabor). Se obtienen a partir de levaduras o de extractos de carne o de pescado.

Vitaminas de venta en farmacias y productos enriquecidos en vitaminas:

- Vitamina A:** puede proceder de aceite de hígado de pescado, mantequilla, yema de huevo. También se puede obtener de las zanahorias.
- Vitamina D:** se consigue del aceite de pescado o de la lanolina, el depósito graso que contiene la lana de las ovejas.

Proteínas animales en alimentos:

- Caseína:** es una proteína característica de la leche de vaca, y se añade a panes de molde, margarinas e incluso patés y salchichas vegetales.
- Gelatina:** a nivel tecnológico se obtiene de huesos, piel y tejido conjuntivo de vacas y cerdos. Se utiliza en pastelería, en la elaboración de yogures y en la envoltura de cápsulas de vitaminas. También en algunos cosméticos.



EL DATO

30...

Es la cantidad diaria en gramos de fibra dietética recomendada para obtener los beneficios de este nutriente: efecto laxante y regulador intestinal, mayor saciedad, disminución del colesterol en sangre y mejor regulación de la glucosa. Tres piezas de fruta, una ensalada y pan integral cada día aportan la cantidad recomendada.

