



## los expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

### Me gustaría saber qué tipo de semillas, cereales, legumbres y frutas pueden ayudar a que los huesos se fortalezcan para evitar la osteoporosis.

Para nutrir y fortalecer los huesos no solo hay que pensar en los alimentos que ayudan, sino también en aquellos cuyo consumo altera la salud ósea. El exceso de proteína animal (fundamentalmente carne), de sodio/sal y de fósforo no es bueno para los huesos: bien porque altera e impide la absorción correcta de calcio o porque favorece la eliminación de este mineral por la orina. Por ello, hay que analizar si se come mucha carne (todos o casi todos los días, y abundante), derivados cárnicos (embutidos, hamburguesas, salchichas, etc.), si se toman alimentos enlatados, en conserva, precocinados y se es generoso a la hora de condimentar las ensaladas o los platos. Todos estos alimentos consumidos con frecuencia no son buenos para la salud de los huesos.

### ¿Qué hay de cierto en la frase: la fruta y los líquidos mejor fuera de las comidas ya que ralentizan las digestiones?

En personas que tienen digestiones lentas y pesadas, gases y flatulencias e hinchazón abdominal puede ser conveniente que tomen la fruta entre horas y reserven igualmente el momento de beber agua fuera de la hora de la comida.

No es una cuestión de calorías, pero si de favorecer la digestión. Tomar mucha agua en el tiempo que dura la comida puede hacer que la digestión se alargue porque el agua ingerida se mezcla con los alimentos

Respecto a los que protegen, se encuentran los vegetales, semillas, cereales, legumbres y frutas, y dentro de estos grupos los hay más adecuados. Las hortalizas y frutas ácidas como el tomate o la piña no van bien para las dolencias articulares, y sí son muy convenientes las verduras de hoja verde (espinacas, acelgas, borraja, brécol y coles de Bruselas). Tomar cada día un puñado de frutos secos (almendras, avellanas, pistachos mezclados con higos secos y ciruelas pasas). Dentro de las legumbres, las más ricas en calcio son la soja en grano y las lentejas.

consumidos y con las secreciones gástricas. Esto puede originar una disolución de los jugos gástricos que sirven a la digestión.

El mejor consejo es probar si se sufren algunos de los síntomas de malestar digestivo indicados. Reservar la fruta para tomarla a media mañana o a media tarde, puede ser una buena costumbre. El objetivo no es cuándo comerla, sino comerla en su justa medida cada día.



### ABC DE LA NUTRICIÓN

#### Probióticos

Son microorganismos vivos (bacterias o levaduras de la flora intestinal) que, ingeridos en cantidades adecuadas, en forma de complemento dietético o como parte integrante de un alimento (yogur o leches fermentadas, productos fermentados tipo chucrut, miso...) resultan beneficiosos para la salud. Entre las acciones más relevantes de los probióticos destaca la producción y secreción de sustancias antimicrobianas que inhiben y destruyen a los patógenos y un fortalecimiento de la respuesta inmunitaria del organismo.



### SE HABLE DE...

#### Los niños son menos obesos si se cocina en casa

Científicos de la Universidad de Granada revelaron que existe una relación directa entre el estado nutricional de los menores y quién les prepara la comida en su hogar.

La reciente investigación ha evidenciado que los niños cuyos menús preparan sus madres están mejor alimentados y sufren menos obesidad, mientras que el estado nutricional de los niños empeora cuando una persona diferente a la madre les prepara la comida.

Los investigadores reivindican así el papel de la madre y su saber para cuidar la dieta de toda la familia. Aseguran que sigue siendo la madre quien mejor conoce las necesidades alimentarias de sus hijos y la que está mejor preparada, en términos de conocimientos alimentarios, para la elaboración y el mantenimiento de una óptima alimentación familiar. Los científicos emplearon una muestra constituida por 718 niños y adolescentes escolares de entre 9 y 17 años de edad. A cada niño se le hizo un estudio antropométrico y de hábitos dietéticos que incluyó datos sobre su edad, sexo, peso, talla, índice de masa corporal (IMC), pliegues cutáneos, perímetros corporales y aspectos de su entorno familiar, sus frecuencias de consumo y la práctica de alguna actividad física.

Los investigadores concluyeron que existe "una imperiosa necesidad" de fomentar prácticas y estilos de vida saludables entre las familias, entre las cuales es altamente recomendable la práctica de ejercicio físico a través de "juegos clásicos".

### LOS CONSEJOS DEL MES

#### Una tacita de higos secos, ciruelas secas y almendras

Las almendras son los frutos secos más ricos en calcio (248 mg/100 g), de media unas tres veces más que el resto. Los higos contienen 160 mg de calcio por cada 100 gramos, entre tres y cuatro veces más cantidad que el resto de frutas desecadas. Las ciruelas pasas sirven a la nutrición y salud del hueso porque, según apuntan estudios preliminares, son muy ricas en polifenoles, sustancias bioactivas que actúan sobre los osteoblastos (células formadoras de hueso) y facilitan la mineralización ósea.

La mezcla de estos alimentos se puede tomar a diario como refuerzo para la salud de los huesos.

Algunas propuestas: mezclar estos frutos con el muesli, los copos de maíz o los copos de avena del desayuno; añadir la mezcla como contrapunto dulce a un guiso de carne; dar forma de "barrita" al juntar la fruta con arroz glutinoso y miel y tostarla en el horno, tomar un puñado entre horas...

#### Sustitutos de la mantequilla

La mantequilla es un alimento denso en grasas saturadas y colesterol. Su presencia diaria o habitual en los desayunos y meriendas (tostadas y bocadillos) o su uso como ingrediente en distintos y variados platos (cremas de verduras, salsas, masas, bizcochos, postres...) no es una buena costumbre.

El queso fresco desnatado es un interesante sustituto para untar la tostada y endulzarla con un poco de miel o mermelada; si se tiene el colesterol o los triglicéridos altos, mejor desnatado. Un alimento graso más saludable es el tahini o pasta de sésamo, que junto con un poco de miel, hace deliciosas y muy saludables las tostadas de desayunos y meriendas.

Para el resto de recetas y platos, el sustituto graso de la mantequilla ha de ser el aceite de oliva, mejor si es virgen.



El objeto del Consultorio Nutricional es ofrecer una respuesta a las dudas que pueden surgir a los consumidores sobre cualquier aspecto vinculado con la alimentación, nutrición y dietética. Nuestros expertos nutricionistas seleccionarán de entre todas las cuestiones que lleguen a través del consultorio on line, disponible en [www.consumer.es/alimentacion](http://www.consumer.es/alimentacion), dos consultas, que se responderán en esta sección de la revista...