



os expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

Como froita polas mañás no traballo, péloa a noite anterior e métoa nun 'tupperware' na neveira. Ao día seguinte está unhas cinco horas fóra da neveira ata que podo comela. A froita perde nutrientes ou vitaminas nese tempo?



Cortar e pelar a froita reduce a súa achega de fibra e dalgunhas vitaminas, a parte destes nutrientes próximos ao corte, pero non os que se concentran no interior do alimento. A clave á hora de pelar a froita está en facelo o máis finamente posible para perder o mínimo. A temperatura á que se conserva

a froita inflúe máis na súa textura e aparencia ca no seu valor nutricional. Non obstante, o máis recomendable se van pasar tantas horas é conservala o máis fresca posible, talvez dentro dun *tupperware* na repisa da ventá nas mañás frías, e pelala pouco antes de comela.

Lin que a acidez de estómago se combate coa inxestión de alimentos alcalinos e a redución dos que son ácidos.



Hai alimentos que resultan irritantes da mucosa gástrica, e se esta xa está irritada poden favorecer a secreción de máis ácido clorhídrico, responsable en parte das doenzas estomacais e da úlcera gástrica. De feito, tomar un pouco de bicarbonato (alcalino) adoita resolver de xeito inmediato e eficaz a sensación de acidez de estómago, aínda que non se ha de converter no recurso habitual para curar a acidez. O café —tamén o descafeinado—, o té concentrado, os alimentos moi ácidos como vinagres, curtidos, certas salsas e zumes, as especias fortes ou os alimentos e pratos moi condimentados, graxos e especiados, as frituras e guisos moi graxentos, son irritantes da mucosa gástrica

e convén evitalos en caso de malestar de estómago. As froitas que non dan problemas en xeral son as froitas máis neutras como as mazás, peras ben maduras, cocidas, asadas ou en compota. Non hai consenso científico en relación cunha clasificación de alimentos alcalinos e/ou ácidos, en parte porque a acidez ou alcalinidade do medio se debe non só á alimentación, senón tamén a outros factores como o metabolismo individual, o estrés, a capacidade respiratoria, o hábito do tabaco etc. Estes factores, entre outros, poden aumentar a acidez do medio, o que predispón a sufrir malestar e enfermidades.

ABC DA NUTRICIÓN

Dioxinas

As dioxinas son compostos químicos moi tóxicos obtidos por diversos procesos industriais como a combustión. Estes compostos depositanse nos chans, acumúlanse no medio e pasan á cadea alimentaria. Nos humanos, preto do 95% da exposición total de dioxinas prodúcese a través dos alimentos. Hai algúns que acumulan máis dioxinas, como os alimentos graxos (leite e derivados graxos, manteigas...), o fígado dos animais, as carnes e certos peixes (os máis graxos). Os efectos a medio ou longo prazo das dioxinas son moi nocivos, polas súas potenciais accións teratoxénicas (malformacións no feto) e carcinóxénicas (aparición de tumores malignos). Desde o punto de vista lexislativo establecéronse niveis máximos para as dioxinas en produtos alimenticios. Na práctica, a mellor fórmula para evitar unha inxestión excesiva de dioxinas é seguir unha dieta variada, que inclúa os alimentos máis problemáticos na súa medida xusta, en equilibrio con outros compoñentes da dieta. Así, redúcese a súa inxestión a mínimos tolerables para o corpo humano.



FÁLASE DE...

Aditivos alimentarios: causa de obesidade e diabetes?

A diabetes é unha enfermidade frecuente e crónica que empeza a afectar de xeito preocupante os nenos. Á súa vez, a prevalencia da obesidade entre os pequenos e os adolescentes triplicouse a nivel global, de case un 5% a aproximadamente un 15% desde a década de 1960. A opinión xeneralizada é que comer en exceso alimentos ricos en calorías, sobre todo unha dieta alta en graxas e azucres, xunto cun estilo de vida inactivo son as principais causas da obesidade. Así, incrementase a concentración de lípidos circulantes e de citocinas, indicadores de inflamación e indutores de resistencia á insulina. Crese que a obesidade e a resistencia á insulina son os precursores da diabetes en aproximadamente o 20% dos suxeitos. O tratamento estándar actual para a diabetes inclúe dieta e exercicio xunto con fármacos que aumentan a insulina circulante nun esforzo para superar a resistencia da insulina.

A ex-directora do Centro de Investigación da Obesidade no Boston Medical Center, sospeita que os aditivos alimentarios e outros factores ambientais xogan un papel relevante nos cambios bioquímicos que conducen á diabetes. A súa investigación suxire que os monoglicéridos (un tipo de emulsionantes moi común en numerosos produtos procesados entre eles pastéis, bolaría e repostaría, masas...) e a sacarina (edulcorante artificial) estimulan as células beta do páncreas para producir insulina en horas inadecuadas. Isto conduce a unha situación de hiperinsulinemia, é dicir, cantidades elevadas de insulina circulante en sangue derivan nun mal funcionamento dos receptores de insulina e as células son menos capaces de absorber a glicosa do sangue. A eliminación lenta da glicosa conduce diabetes.



OS CONSELLOS DO MES

Deliciosa e antioxidante granada

Os grans substanciosos, crocantes e doces da granada esconden na súa rechamante cor un cúmulo de substancias que exercen accións antioxidantes e antiinflamatorias. Destacan entre os seus compostos activos os polifenóis antioxidantes, os taninos e os antocianos. Estes últimos son os pigmentos que colorean a polpa e danlle o ton granate tan característico desta froita de inverno. A ciencia comprobou como as substancias antioxidantes son máis cuantiosas e máis activas cando a froita se transforma en zume, xa que estes compostos complexos se transforman noutros máis simples e biodisponíbles.

- **Propiedades antioxidantes.** O contido en compostos fenólicos do zume da granada supera ao té verde, referencia neste tipo de compostos antioxidantes. O máis abundante destes compostos é o ácido eláxico que demostrou na investigación o potente efecto antioxidante para combater a acción daniña dos radicais libres.
- **Efectos antitumorais.** Diversos ensaios clínicos mostran unha ampla gama de aplicacións clínicas para o tratamento e prevención de cancro e doutras enfermidades nas que a inflamación crónica desempeña un papel esencial no seu desenvolvemento. En humanos, o extracto de granada e o seu zume demostraron que inhibe o crecemento das células cancerosas do cancro de próstata humano.

Recetas con granada

O máis habitual é comer os grans de granada soltos a xeito de froita, aínda que se poden engadir ás ensaladas. Os zumes de granada que suman antioxidantes e vitaminas son os que se mesturan con zume de laranxa ou de mandarina, ambas as dúas froitas de tempada.

Evitar a anemia por falta de ferro

A anemia ferropénica, por falta de ferro, é a deficiencia nutricional de maior prevalencia. O cansazo excesivo, a fatiga e debilidade ou a dificultade respiratoria son síntomas propios. Hai maneiras sinxelas e alcanzables de facer fronte á anemia en caso de que esta se deba unha alimentación desequilibrada e complementar así o tratamento médico. Son as que seguen:

- **Aumentar a absorción do ferro dos alimentos.** Hai que acompañar o consumo de alimentos vexetais ricos en ferro con outros ricos en vitamina C. Os vexetais máis ricos en ferro son os froitos secos, as verduras de folia verde, os legumes e os xerminados, que se poden comer xunto con froitas cítricas, hortalizas como o tomate e os pementos ou verduras coma as coles.
- **Non mesturar determinados alimentos.** Hai certos nutrientes que dificultan a absorción do ferro *non hemo* (o dos vexetais) como fitatos, oxalatos e taninos, ademais do calcio. Algúns consellos prácticos para optimizar o aproveitamento deste mineral son os seguintes: non é boa combinación tomar un té ou un café con leite xunto con complemento de ferro como tampouco o é tomalo despois de comer, porque se reduce o aproveitamento do ferro alimentario.

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 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...