



Los expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

Mi madre se pasa el 1 de enero comiendo solo fruta o directamente ayunando. Dice que es para compensar las comilonas de estos días. Yo le regaño porque no me parece muy buena idea, ¿por qué puede ser perjudicial esta costumbre?

En principio, ayunar un día al año no es peligroso para la salud. No lo es a corto plazo (es decir, en el mismo día en que realiza el ayuno). Menos aún si durante dicho día come fruta. Pero hay una excepción en la que puede ser peligroso ayunar: en pacientes con diabetes y que además toman fármacos (como insulina) para controlar su enfermedad. La combinación del ayuno con tales fármacos puede generar una situación denominada "hipoglucemia", potencialmente grave. Si no es el caso de su madre, puede respirar con tranquilidad, ya que la falta de calorías o de nutrientes durante un día, de forma muy esporádica, no

Tengo un bebé de nueve meses recién iniciado en la alimentación sólida. A sus abuelos les encanta darle a probar nuevos alimentos y como estos días en las mesas hay tantas cosas ricas no se resistirán. ¿Cuáles son las que pueden entrañar riesgos para mi hijo?

Los más peligrosos son, sin duda, los alimentos con los que se pueda ahogar. A la edad de tu hijo, los bebés pueden tragar alimentos sólidos (tengan o no dientes), pero existen ciertos alimentos que pueden obturar sus vías aéreas, tales como zanahoria cruda, granos de uva enteros, frutos secos (cacahuets, avellanas, almendras, etc.), cerezas, olivas, aperitivos tipo patatas chips, o caramelos. Conviene evitar tales alimentos hasta aproximadamente los tres años. Es preciso diferenciar el atragantamiento del ahogamiento. Los

genera trastorno alguno. El cuerpo dispone de mecanismos para compensar tal situación. De todas maneras, lo ideal no es realizar comilonas en Navidad: se sabe que los típicos atracones navideños incrementan el riesgo de sufrir ataques cardíacos (que aumentan un 5% en la temporada de fiestas de fin de año) y también las posibilidades de ganar kilos de más (solemos ganar medio kilo durante las fiestas navideñas). Otra de las consecuencias de las comilonas son las malas digestiones. Las secuelas del empacho son sensación de pesadez, dolor estomacal, ardor, acidez e incluso vómitos.

bebés, cuando empiezan a enfrentarse a los alimentos sólidos, suelen atragantarse, de igual manera que se caen cuando empiezan a caminar. Es algo normal y esperado. El atragantamiento hace referencia al momento en que la comida se queda a medio camino hacia el estómago, mientras que el ahogamiento conlleva que la comida se vaya hacia los pulmones. Cuando un niño se atraganta, tose, carraspea o hace ruidos extraños y acaba de tragar el trozo, o bien lo expulsa (o incluso lo expulsa y luego se lo vuelve a tragar).



ABC DE LA NUTRICIÓN

Magnesio

El magnesio es el cuarto mineral más abundante en el cuerpo humano, después del calcio, fósforo y potasio. Forma parte de cientos de reacciones bioquímicas y sistemas enzimáticos: en la síntesis de proteínas, en el crecimiento celular, en la producción de energía, en la función nerviosa, en el control muscular y un largo etcétera. Es tan importante que el cuerpo tiene varios mecanismos para estabilizar sus niveles y evitar carencias importantes, que no suelen observarse en población sana (sí en alcohólicos o enfermos hepáticos y renales). Se obtiene de manera sencilla a través de los alimentos, sobre todo a partir de alimentos de origen vegetal. Son ricos en magnesio las verduras de hoja verde, las legumbres, los granos enteros (arroz integral), los frutos secos y las semillas. Aunque muchos estudios observan una relación entre la ingesta de magnesio y un menor riesgo de enfermedades, no está claro que el beneficio sea atribuible al magnesio o a los alimentos que son ricos en él. La suplementación con magnesio, salvo en unas pocas enfermedades o condiciones médicas, no tiene pruebas claras de beneficios sobre la salud.

SE HABLA DE...

Proteína y salud infantil

Un reciente estudio publicado por investigadores del Departamento de Alimentos y Nutrición de la Universidad de Umeå (Suecia) ha evaluado el efecto de la alta ingesta de proteínas -típica de la infancia- en la salud de los niños. El equipo observó que las pruebas científicas acerca de la relación entre la alta ingesta de proteína y un mayor peso corporal son convincentes. El período más delicado parece ser el que abarca los dos primeros años de edad.

La investigación también halló evidencias claras entre un alto consumo de proteínas en la infancia y el crecimiento. Las proteínas animales (particularmente las de los lácteos) estuvieron más implicadas que las vegetales en esta constatación. Los autores consideran que la alta ingesta de proteína estimularía el factor de crecimiento insulínico, un sistema corporal que genera un rápido crecimiento tanto en la masa muscular como en la grasa. No obstante, esta constatación no es positiva para la salud: se relaciona con el riesgo de obesidad. Así, cuanto mayor es la tasa de crecimiento, mayores son las posibilidades de padecer obesidad.

LOS CONSEJOS DEL MES

Tres o más comidas, en familia

La revista Pediatrics recogió en la edición de junio de 2011 una investigación en la que se concluyó que compartir tres o más comidas en familia por semana reduce en un 12% las posibilidades de que los niños padezcan exceso de peso. Este hábito también disminuye en un 20% el riesgo de que los niños tomen alimentos insanos, y de que sufran trastornos de la alimentación en un 35%. Las probabilidades de que los menores tomen alimentos sanos aumentan en un 24%. En junio de 2013, un estudio publicado en Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics corroboró que compartir la mesa es una estrategia preventiva de la obesidad. Tan solo un mes después, investigadores de la Universidad de Medicina de Tufts (revista Journal of Youth and Adolescence) concluyeron que comer en familia puede proteger a los adolescentes frente al consumo de alcohol, tabaco, marihuana o de otras drogas, conductas agresivas y/o violentas, del bajo rendimiento escolar, problemas de salud mental y trastornos de la alimentación.

Respecto a este último punto, la "Guía de práctica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria", publicada en 2009 por el Ministerio de Sanidad, incluyó entre sus consejos a la hora de abordar esta clase de patologías que el menor esté "sentado en familia" a la hora de comer.

Centrarse más en la salud que en el peso

Una reciente investigación centrada en mujeres mayores de 50 años evaluó su satisfacción con su propio peso. Solo el 12% de ellas (casi 2.000 mujeres) lo estaba. Su peso se situaba, de media, dentro de los parámetros de normalidad, pero no estaban delgadas. ¿Qué otras características tenían en común? Una de ellas es que practicaban cinco horas (300 minutos) semanales de ejercicio físico. Otra es que se pesaban unas dos veces por semana. Se sabe que esta estrategia es útil para evitar una ganancia indeseada de peso con el paso de los años: cuando observamos que nuestro peso está subiendo, estamos a tiempo de reaccionar. Mientras que si no controlamos cuál es la evolución del peso, puede que cuando nos demos cuenta sea más difícil tomar el control.

Una tercera característica, no menos importante, es que la gran mayoría de ellas no había seguido una dieta de adelgazamiento en los últimos cinco años. Los autores de la investigación emiten una importante recomendación: "centrarse más en la salud que en el peso". La salud no la mide la báscula, la miden nuestros hábitos de vida.



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, dos consultas, que se responderán en esta sección de la revista...