



Los expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

Compro pan en la panadería y muchas veces lo congelo. Al descongelarlo, hay ocasiones en las que se deshace y otras en las que no sucede eso. ¿A qué es debido? ¿Es posible que me hayan vendido ya el pan congelado que les ha sobrado del día anterior en la panadería?



Es muy poco probable que le hayan vendido un pan congelado sobrante del día anterior. Lo que usted relata tiene explicación por la confluencia de varios factores. Aunque la congelación paraliza el crecimiento de los microorganismos y lentifica las reacciones bioquímicas que deterioran los alimentos, suele provocar algunos daños mientras se congela -como cristalizaciones de sus componentes, que alteran su textura- y cuando se descongela (por ejemplo, el cambio de estado de los cristales de hielo que se han formado a líquido). Estos cambios son mucho más

frecuentes en un congelador doméstico que en uno industrial, ya que el doméstico sigue un proceso lento de congelación que provoca la formación de grandes cristales de hielo. Otro factor que influye es el tiempo que ha pasado desde que el pan se ha elaborado hasta que lo congelamos: cuanto menos tiempo pase, mejor será su conservación. Si tenemos pensado congelar pan, lo ideal es hacerlo cuanto antes (no cuando esté caliente) porque ello aumenta la temperatura del congelador y los alimentos que hay en su interior pueden descongelarse parcialmente.

Mi hija de 16 años es vegetariana porque se niega a comer "cárnicos", como ella dice. Me preocupa por la edad en la que se encuentra que peligre su desarrollo. ¿Qué alimentos y vitaminas no deben faltar en su dieta?



Una dieta vegetariana bien diseñada es compatible con la salud en cualquier etapa del ciclo vital, y eso incluye a la infancia y adolescencia. El referente mundial en nutrición infantil, el Comité de Nutrición de la Academia Americana de Pediatría, señala que el vegetarianismo, bien planeado (como cualquier otro planteamiento dietético) es factible. Conviene que su hija consuma una amplia variedad de productos. Los alimentos que no deben faltar en su dieta son las legumbres, tales como garbanzos, lentejas, alubias, guisantes o incluso soja (de la cual derivan muchos productos alimenticios muy versátiles, como tofu, batidos enriquecidos o soja texturizada). También

es recomendable que incluya a menudo los frutos secos (avellanas, almendras, nueces, etc.). Hay tres nutrientes importantes: el primero es la vitamina B12. Conviene tomarla a partir de alimentos enriquecidos (batidos de soja o cereales de desayuno) o a partir de suplementos. El segundo nutriente es el yodo; como en el resto de la población, se recomienda sustituir la sal de mesa por sal yodada y el tercero es la vitamina D. La exposición solar en la cara, manos, y antebrazos entre 5 y 15 minutos al día proporciona cantidades suficientes de vitamina D para la gente de piel blanca. En caso de duda, se aconseja utilizar alimentos enriquecidos o suplementos.

ABC DE LA NUTRICIÓN

Vitamina D

El "colecálciferol" es una sustancia que actúa como vitamina D y se comporta como una hormona. Es por ello que desempeña importantes papeles: contribuye a la función normal del sistema inmune, modula la respuesta inflamatoria, participa en el mantenimiento de huesos, músculos y dientes e incluso está implicada en la absorción y utilización del calcio y del fósforo. Los seres humanos sintetizamos vitamina D mediante la exposición de la piel a los rayos del sol, aunque también la podemos obtener "prefabricada", a partir de alimentos como los huevos o el pescado. Se considera que la "ruta fisiológica" de la vitamina D es la síntesis cutánea. Es decir, el cuerpo está más predispuesto a obtener la vitamina D a partir de la exposición de la piel al sol que a partir de los alimentos. Los rayos ultravioleta del sol, al interactuar con la piel permiten que se produzca una reacción bioquímica en el organismo que culmina con la participación del hígado, que genera la forma activa de esta vitamina.

SE HABLA DE...

Consenso de obesidad

En noviembre de 2013 se ha publicado un nuevo consenso en relación al tratamiento del sobrepeso y de la obesidad. Se trata de un documento firmado de forma conjunta por la Asociación Americana del Corazón (American Heart Association), el Colegio Americano de Cardiología (American College of Cardiology) y la Sociedad Americana de la Obesidad (The Obesity Society). Las entidades comienzan por constatar que la obesidad, además de aumentar las posibilidades de morir de forma prematura, incrementa el riesgo de sufrir hipertensión, alteraciones sanguíneas, diabetes tipo 2, enfermedad coronaria, accidente vascular cerebral, enfermedades de la vesícula, osteoartritis, problemas respiratorios y algunos tipos de cáncer.

Resulta importante destacar que, contrariamente a lo que prometen las dietas de moda, los investigadores no consideran que las propuestas centradas en incrementar la proteína dietética resulten más eficaces que las dietas que llevan un contenido típico de proteínas. En todo caso, para la pérdida de peso se propone prescribir una dieta de entre 1.200 y 1.500 kilocalorías kcal, en mujeres, o de entre 1500-1800 kcal, en hombres.

LOS CONSEJOS DEL MES

No abusos de las nueces del Brasil

La nuez del Brasil, con forma de media luna y de entre 4 y 5 cm de largo, recibe diferentes nombres: nuez amazónica, castaña de monte, castaña de Pará o coquito brasileño. Pese a lo que sugiere su nombre, el principal exportador de estas nueces es Bolivia y no Brasil. Además de ser muy sabrosas, son ricas en proteína vegetal, fibra dietética y en diversas vitaminas y minerales, como vitamina B1 (tiamina) o magnesio. Sin embargo, también contienen una dosis muy alta de selenio, y ahí radica un problema asociado a un elevado consumo habitual de este fruto seco. Un total de 100 gramos de nueces de Brasil contienen más de 30 veces la dosis diaria de selenio recomendada para un adulto. El nivel máximo de ingesta de selenio (el nivel a partir del cual se pueden generar efectos adversos para el organismo) se cifra en adultos en 400 microgramos de selenio/día. Como una unidad de nuez del Brasil contiene entre 69 y 91 microgramos de selenio, comer seis unidades de nueces del Brasil supone ingerir selenio suficiente como para superar el nivel máximo de ingesta antes citado. Los problemas asociados a su excesivo consumo abarcan síntomas digestivos o neurológicos, problemas respiratorios, renales o cardíacos, enrojecimiento facial, pérdida de cabello, dolor muscular, temblores o sensación de desmayo. En suma, su consumo debe ser ocasional y esporádico. En tal caso, habrá, sin duda, más beneficios que riesgos.

Alimentación complementaria en bebés: primero leche, después otros alimentos

La alimentación complementaria (periodo en que ofrecemos al bebé alimentos distintos a la leche) comienza de manera aproximada cuando el bebé tiene 6 meses de edad. No obstante, no se trata de sustituir la leche, sino de complementarla. Es por ello que el consejo repetido por los expertos es ofrecer primero el pecho o el biberón y después, los alimentos. La mayor parte de las calorías que tomará un bebé en esta etapa conviene que provengan de la leche materna o de fórmula, para evitar retrasos en el crecimiento y otros problemas.

Si se ofrece antes la leche, además, se ayudará a evitar que el bebé rechace los alimentos nuevos, debido a la ansiedad que le genera intentar saciar su apetito con un alimento que no conoce, tal y como señala la Asociación Española de Pediatría (AAP) en su "Manual de Lactancia Materna". La AAP recuerda que "el rechazo de los alimentos es normal al inicio". En dicho manual se indica a partir del año se pueden ofrecer los alimentos sólidos antes del pecho.



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...