



Los expertos nutricionistas

DE EROSKI CONSUMER RESPONDEN

Tengo el estómago bastante delicado y me da mucho miedo pedir ensaladas en bares y restaurantes porque no sé si las han limpiado bien. ¿Qué tipo de enfermedades se pueden transmitir a través de las ensaladas?

Aunque el riesgo de contraer una infección alimentaria por consumir una ensalada es bajo, lo cierto es que hay algunos factores a tener en cuenta. Si se padecen determinadas enfermedades que comprometen la respuesta inmune (muy poco habituales), se debe extremar la precaución e incluso utilizar los desinfectantes autorizados a tal efecto. Además, existe la posibilidad de que se produzca una contaminación cruzada, lo que provocaría que una ensalada pueda portar cualquier clase de microorganismo. Esta se produce, sobre todo, cuando se usan utensilios para preparar la ensalada que antes han sido utilizados en alimentos crudos de ori-

gen animal. Una situación que solo generan malas prácticas culinarias.

Sea como fuere, las enfermedades más preocupantes vinculadas al consumo de ensaladas son las generadas por tres microorganismos: *Listeria monocytogenes*, *Salmonella enterica* o *E. coli*. Sin embargo, hoy en día, el control de la cadena alimentaria evita la mayor parte de posibles contaminaciones por microorganismos patógenos en los alimentos a la venta. En todo caso, siempre hay que lavarlas bien y con abundante agua potable para eliminar restos de suciedad, insectos o parásitos y se deben usar utensilios limpios.

Le acaban de detectar diabetes a mi hijo y el médico nos ha dicho que puede tomar cualquier fruta, pero he leído en Internet que las uvas son muy dulces y que conviene que los diabéticos no las tomen. ¿Es cierto?

Si bien es cierto que hay algunas frutas que presentan un mayor contenido en carbohidratos, como es el caso de las uvas, eso no quiere decir que estén prohibidas en la alimentación de una persona con diabetes. Significa que se deben adaptar los menús en función de la cantidad de carbohidratos de dichas frutas, siempre tras considerar la respuesta de su organismo al consumirlas (es decir, controlar los niveles de glucosa en sangre y adaptar la dosis de insulina que se necesita). Por ejemplo: media ración de uvas (12 uvas de tamaño normal pesan 75 gramos) aporta la misma cantidad de carbohidratos que una manzana tipo (de unos 130 gramos).

En definitiva, una persona con diabetes debe controlar su tipo de alimentos y las cantidades. Además, conviene que consuma a menudo fruta fresca, sea del tipo que sea y siempre que se tengan en cuenta las consideraciones anteriores. Dado que el riesgo cardiovascular es superior en individuos que sufren diabetes, la ingesta habitual de alimentos que protegen de dicho riesgo (es el caso de la fruta fresca) pasa a ser más importante que en el resto de la población. Entidades como la Asociación Americana de Diabetes aconsejan un consumo habitual y abundante de fruta fresca: tomar al menos tres raciones diarias (entre 140-150 gramos en crudo y limpio).



ABC DE LA NUTRICIÓN

Gluten

El gluten es un compuesto proteico característico de algunos cereales muy consumidos por el ser humano: la avena, la cebada, el centeno y sobre todo, el trigo. Además de servir de reserva energética de la planta, también es la sustancia responsable de dar elasticidad a las masas elaboradas con los cereales mencionados y de permitir que se eleven y mantengan su forma.

No se disuelve en agua, lo que permite extraerlo con relativa facilidad y utilizarlo como fuente de proteínas o como aditivo en numerosos alimentos preparados. Dada su riqueza en proteínas, el gluten del trigo se utiliza con frecuencia para imitar la carne.

En definitiva, el gluten presenta una gran variedad de propiedades. Por ello, esta sustancia está muy presente en infinidad de alimentos cotidianos. Sin embargo, es un problema para las personas que sufren la celiaquía (450.000 personas están diagnosticadas en nuestro país), un desorden generado por una respuesta inmunitaria al gluten. Personas que deben evitar tomar incluso pequeñas cantidades de esta sustancia.

SE HABLA DE...

Demasiadas proteínas

Las dietas más famosas para la pérdida de peso suelen promocionar un altísimo consumo de proteínas (a pesar de que para el ámbito científico no son más eficaces que otras propuestas más cercanas al patrón de alimentación seguido por la población). En general, se basan en aumentar mucho el consumo de alimentos de origen animal y en disminuir o eliminar la presencia de aquellos ricos en carbohidratos complejos, como el pan, la pasta o incluso la fruta.

Una de las principales preocupaciones de los expertos con respecto a estas dietas es si pueden tener efectos nocivos en la función renal (cálculos renales, insuficiencia renal, etc.). Dos prestigiosos investigadores de la Universidad de Viena han revisado todos los estudios de alta calidad que valoran parámetros relacionados con la función renal en personas con una dieta hiperproteica que no hayan estado diagnosticadas con enfermedad renal crónica.

Su conclusión principal, publicada en mayo en un análisis en la revista "PLoS One", es que este tipo de dietas genera un perjuicio en los marcadores implicados en la salud renal, tales como la excreción urinaria de calcio o la elevación de las concentraciones sanguíneas de ácido úrico. Dado que las personas con exceso de peso son proclives a padecer patologías renales, la balanza se inclina en contra del uso de este tipo de dietas.

LOS CONSEJOS DEL MES

Más felicidad, mejores hábitos alimentarios

Las emociones negativas no solo afectan a nuestro bienestar o sensación de felicidad, también pueden hacer que sigamos una dieta menos saludable, incluso incrementar nuestro peso corporal. Se han vinculado incluso con el acto de comer de forma compulsiva, una situación que puede perjudicar nuestra salud mental e incrementar el riesgo de aumentar de peso. En el ámbito científico, está aceptado el concepto "hambre emocional", la que nos asalta cuando estamos ansiosos o bajos de ánimo. Por su parte, las emociones positivas también se pueden traducir en un mayor consumo de alimentos, pero de diferente manera. Su efecto es más débil y tendemos a seleccionar alimentos saludables.

El "hambre emocional" resulta más preocupante en personas con obesidad. Un estudio, publicado en abril de 2010 en la revista "Appetite", mostró que las personas con exceso de peso suelen comer más en respuesta a las emociones negativas que quienes presentan un peso normal. También observó que a los individuos con un peso por debajo de lo normal les sucede lo contrario: las emociones negativas les pueden hacer perder más peso todavía. Por lo tanto, conviene alejarse de las fuentes de infelicidad.

Evitar "estar lleno", mejor "satisfecho"

Para evitar comer más de la cuenta, nada mejor que escuchar los mensajes de hambre y saciedad de nuestro propio cuerpo. La Academia de Nutrición y Dietética de Estados Unidos (AND, antes Asociación Americana de Dietética) insiste en que nuestro cerebro necesita unos 20 minutos para recibir el recado de que no necesita más calorías.

Es importante distinguir entre "estar lleno" y "estar satisfecho". La primera situación se produce cuando sentimos una desagradable sensación de distensión digestiva y predispone a sufrir obesidad. Estos son algunos consejos para evitar llegar a esta situación:

- Comer más despacio y tomarse ese momento con calma.
- Comer sin televisión. Esta puede hacernos ingerir alimentos sin darnos cuenta. Además, la publicidad de alimentos superfluos puede deteriorar nuestras selecciones dietéticas. Numerosas investigaciones han mostrado que la televisión hace que comamos más y peor.
- Dejar de comer cuando falte una cuarta parte para finalizar la comida y revisar entonces nuestro nivel de hambre.
- No preocuparnos si no "limpiamos" el plato que nos han servido. Pertenecer al llamado "club del plato limpio" incrementa el riesgo de obesidad.
- Evitar servir fuentes llenas de comida en la mesa. Deben quedarse en la cocina y acudir a ellas solo si algún comensal tiene más apetito.



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 online, disponible en www.consumer.es/alimentacion, dos consultas, que se responderán en esta sección de la revista.