

¿SABÍAS Q?

Mitos y realidades en la alimentación

En esta ocasión y de nuevo con el asesoramiento de la Fundación Alimentum, vamos a exponer una serie de mitos existentes en la población sobre las grasas, los hidratos de carbono, los productos integrales y las vitaminas.

1. Es mejor la grasa vegetal que la grasa animal

Existe la creencia generalizada que la grasa vegetal es mejor que la grasa animal. Sin embargo, las 'bondades' de las grasas no se deben al tipo de alimento en el que se encuentran, sino al tipo de ácido graso que contienen: monoinsaturados, poliinsaturados y saturados. El calificativo de "mejor" se le pondría a aquellas grasas que, independientemente de su origen animal o vegetal, presenten un mayor porcentaje de ácidos grasos monoinsaturados o poliinsaturados (con beneficios evidenciados en la salud cardiovascular) frente a los saturados.



El aceite de oliva virgen, por ejemplo, es el paradigma de lo que se considera la 'mejor' grasa. Sin embargo, existen otras grasas vegetales como, por ejemplo, el aceite de coco o de palma, con alta proporción de grasas saturadas que, en exceso, son perjudiciales para la salud.

Por otro lado, ciertos alimentos de origen animal presentan un perfil de ácidos grasos adecuado, con un importante porcentaje de ácidos grasos monoinsaturados, como por ejemplo el jamón serrano.

2. Mezclar hidratos de carbono y proteínas engorda

Esta creencia tiene su origen en las dietas disociadas o separadas, consistentes en no mezclar en la misma comida nutrientes diferentes; especialmente, alimentos ricos en hidratos de carbono (arroz, pasta, pan,...) con alimentos ricos en proteínas (carne, pescado, huevos...). Ésta es una de las 'dieta milagro' más frecuentemente realizada en los últimos años. Sus defensores se basan en el fundamento de que los alimentos no contribuyen al aumento de peso por sí mismos, sino al consumirse según determinadas combinaciones. Explican el aumento de peso por una mala

digestión producida por la mezcla de distintos nutrientes.

Sin embargo, esto no tiene ningún fundamento científico. Además, en principio, el tipo de consumo por el que abogan los defensores de esta dieta es casi imposible porque no existen alimentos que solamente contengan proteínas o hidratos de carbono.

En una dieta equilibrada, los hidratos de carbono deben aportar entre el 50 y el 60% de la energía total. Así, los cereales, especialmente los integrales, las patatas y las legumbres deben constituir la base de la alimentación y representar un tercio de los alimentos ingeridos diariamente. Y entre el 12 y el 15% debe proceder de las proteínas.

3. Los productos integrales adelgazan

Ningún alimento por sí mismo tiene la propiedad de adelgazar. Para adelgazar hay que gastar más energía de la que se ingiere. La clave para contrarrestar las calorías ingeridas está en tener una vida activa y realizar de forma regular actividad física. Se ha demostrado que éste es el modo más efectivo de quemar grasa.

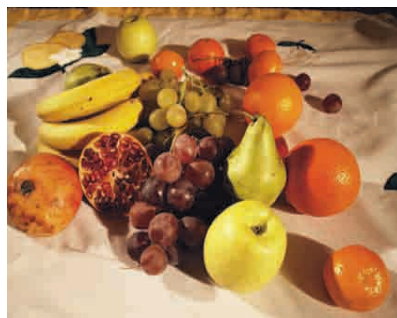
Las harinas y cereales integrales tienen prácticamente las mismas calorías que los productos no integrales o refinados. La diferencia consiste en que los productos integrales tienen mayor contenido en minerales y fibra. La fibra tiene la capacidad de aumentar la saciedad. Esto hace que se coma menos cantidad de alimentos y, por lo tanto, indirectamente se reduzcan las calorías ingeridas.

4. Es necesario tomar suplementos vitamínicos para cubrir las necesidades diarias

En general, la cantidad de vitaminas y minerales que el cuerpo necesita diariamente es muy pequeña. De hecho, llevando una dieta variada y equilibrada quedarían cubiertos nuestros requerimientos nutricionales en este sentido.

La leche y los productos lácteos (queso, yogures, etc.) son una importante fuente de proteínas de elevada calidad, lactosa, vitaminas y, principalmente, calcio, mineral fundamental para la formación de los huesos y dientes. Se deben consumir de 2 a 4 raciones de lácteos al día, variando según la edad y estado fisiológico (embarazo, lactancia, etc.).

Las frutas, verduras y hortalizas deben estar dentro también de nuestro consumo diario hasta alcanzar, al menos 400 g/día. Son unos de los alimentos más ricos en vitaminas y minerales.



Consultorio Nutricional

En esta sección queremos dar la palabra a los consumidores que tienen interés por la parte nutricional de los alimentos que ingieren, invitando a todos nuestros lectores a que nos hagan llegar sus dudas y número tras número iremos resolviéndolas tanto en el formato papel como online en ww.qcom.es. Envíenos sus consultas a qcomes@qcom.es.

En este número, la Fundación Alimentum nos va a responder a las preguntas recibidas durante el pasado mes de enero.

¿La fibra de salvado tiene un efecto saciante en la dieta? ¿Cuál es la ingesta diaria recomendada?

El salvado lo constituye la capa externa de los cereales y forma parte de la fibra insoluble. Comprende alrededor del 15% del peso del cereal. El término fibra alude precisamente al carácter fibroso de esta sustancia, formada por largas y resistentes cadenas de carbohidratos como por ejemplo, celulosa, polisacáridos o hemicelulosa.

Las funciones de la fibra son, entre otras, dar volumen y sensación de saciedad en la digestión; incrementar el volumen del bolo fecal y activar el movimiento intestinal; prolongar el tiempo de digestión; y modificar el grado de absorción de algunas sustancias nutritivas (grasas, azúcares, minerales y vitaminas).

La ingesta recomendada de fibra está entre los 25-30 g. al día. Los alimentos que contienen mayor cantidad de fibra son los cereales integrales, hortalizas, frutas y legumbres. Según varios estudios, una alimentación rica en fibra se relaciona con una menor incidencia de enfermedades del colon.

¿Qué alimentos son ricos en hierro?

El hierro se encuentra en los alimentos en dos formas fundamentales: como "hierro hemo" y como "hierro no hemo". Dependiendo de esta característica química, su absorción por nuestro organismo varía.

El "hierro hemo" no va a ver afectada su absorción por ningún factor. Es el hierro con mayor biodisponibilidad para el organismo. Los alimentos que contienen este tipo de hierro son las carnes (todas las rojas, perdiz, conejo, codorniz), vísceras (hígado, riñón, lengua), pescados (atún, lubina) y mariscos (almejas, berberechos, chirlas, ostras); y los derivados de todos ellos (mortadela, patés). El "hierro no hemo" tiene una peor asimilación por nuestro organismo. Son alimentos especialmente ricos en "hierro no hemo": las legumbres (lentejas, habas, garbanzos y judías), los cereales fortificados en hierro, la yema del huevo, las verduras de color verde oscuro (espinas y acelgas) y los frutos secos (almendras y avellanas).

Existe sin embargo, un pequeño 'truco' para ayudar a que nuestro organismo absorba el "hierro no hemo": consumir los alimentos ricos en este mineral junto a alimentos ricos en vitamina C o con las proteínas de carnes y pescados. Así por ejemplo, "el hierro no hemo" de un plato de lentejas o espinacas se absorbe mucho mejor si se consume al mismo tiempo con zumo de naranja y carne de ternera.

Entre los alimentos ricos en vitamina C están los kiwis, fresas, melón, pimientos, piña o brécol.



Fundación Alimentum es una organización privada sin ánimo de lucro cuya misión es mejorar la calidad de vida y el bienestar social a través de la promoción de iniciativas que respondan a los retos e inquietudes que la sociedad demanda en relación con la alimentación. www.fundacionalimentum.org