

NUTRI FAKES

DOS EXPERTOS ACLARAN DUDAS SOBRE ALIMENTOS, DIETAS Y FALSOS MITOS. Y ES QUE CON LA COMIDA NO SE JUEGA.

TEXTO: AMELIA LARRAÑAGA.

Te crees todo lo que lees en internet? Pues debes saber que la tercera parte de las noticias falsas que pululan en la red pertenecen al sector de la nutrición. Alimentos milagrosos, malditos... Desmontamos algunas de estas falsedades con la ayuda de dos expertos: Sarai Alonso, nutricionista de Sanis Natura, Centro Integral de Terapias y Medicina natural de Madrid, y Gonzalo Guerra, especialista en aparato digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, también de la capital. Además, en la página [web Saludsinbulos.com](http://web.Saludsinbulos.com), creada por la Asociación de Investigadores en eSalud (AIES), encontrarás los mejores consejos para identificar las *nutri-fakes*.

CENAR ENSALADA SIEMPRE ADELGAZA

Este plato permite tantas variaciones que es imposible generalizar. Aunque lo habitual es que la base de las ensaladas sean las hortalizas de la huerta y un aliño clásico, a base de aceite y vinagre, admiten todo tipo de ingredientes y salsas. Es muy distinta una receta con pollo frito y un aderezo prefabricado, que además lleve maíz y tostones de pan, a una ensalada de tomate, pepino, cebolla y queso fresco, por ejemplo. Como regla general, los expertos coinciden en que si no contiene alimentos

procesados, el aderezo es suave y, además, contribuye a que la dieta sea equilibrada, con el aporte de energía que el individuo necesita, no sólo no subiremos de peso, sino que es posible que adelgacemos. Por otro lado, si en lugar de tomarla en la cena, optamos porque sea el plato principal de la comida, el abanico se abre, y algunos alimentos como la pasta, las legumbres o la patata pueden ser una buena opción. ¡Y ojo con los vinagres! El de Módena tiene mucho azúcar y se prohíbe en dietas de control del peso.

EL PESCADO GRANDE Y AZUL TIENE MERCURIO

Existen metales pesados como el mercurio que se concentran en las partes grasas de ciertos animales, por ejemplo los pescados azules. A mayor tamaño, más cantidad de grasa y de acumulación de estos metales. Sin embargo, ¡no hay que alarmarse! Teniendo en cuenta que el consumo recomendado de pescado azul es de una a dos veces a la semana, no supone ningún riesgo para la salud. El resto de los días, lo mejor es consumir pescados no grasos como la merluza o que sean de ración.



MEJOR LA 'LECHE' VEGETAL QUE LA DE VACA

Dicen que son más saludables y engordan menos, pero esto es muy relativo. En realidad, ambos tipos están bien, dependiendo de los casos. Algunas de las llamadas bebidas vegetales, a base de cereales, leguminosas y frutos secos (de soja, avena, arroz, almendras...) quizá aportan menos grasa que la leche de vaca, pero ésta tiene unas proteínas muy completas, probablemente la que más, y mucho calcio. En cuanto a las calorías, la semidesnatada tiene 45 Kcal/100 ml mientras que las vegetales van de las 36 a las 90 Kcal por cada 100 ml. Y para personas intolerantes o alérgicas, la respuesta es evidente.

LOS PRODUCTOS 'SIN GLUTEN' ADELGAZAN

Están de moda, y por eso muchas personas se han sumado a la última tendencia *sin* (la feria Free From Food Expo está dedicada a productos *libres de sal, grasas trans, leche, azúcar...*) aunque no sean celíacos. En realidad, el gluten no existe en la naturaleza. Está formado por dos proteínas: la glutenina y la gliadina, que sólo aparecen cuando se procesan las harinas de determinados cereales como el trigo, la cebada, el centeno y la avena, y entonces aquellas se fusionan. Los que no tienen problemas de alergias o sensibilidad, pueden tomarlo sin problema, pero por ello no engordarán más o menos, es cuestión de cantidad y esto está avalado por numerosos estudios como el del Instituto de Investigación Sanitaria La Fe de Valencia, que comparó 654 productos. Lo que sí es cierto es que, al eliminar el gluten, apartamos de la dieta *snacks*, aperitivos y bebidas como la cerveza, que suponen un alto aporte de calorías vacías.



¿Y la fruta?

Hay a quien la fruta no le sienta bien tras la comida, pero no es por su fermentación sino por la digestión. Si queremos comprobar el motivo, habría que separarla de otros alimentos. Para tomar las tres piezas recomendadas, elige otros momentos del día.

Naranjas y vitaminas

¿Cuántas veces has oído que hay que tomar el zumo recién exprimido para que no pierda las vitaminas? Pues es falso. Eso sí, para mantener sus propiedades organolépticas (olor, sabor y color), protégelo de la luz en un envase cerrado.



¿El pan engorda o no?

Depende de la cantidad diaria. Si no nos pasamos, nos dará la energía que necesitamos. En cuanto a los tipos, no sólo importan las calorías sino, por ejemplo, la fibra, que ayuda contra el estreñimiento.



Calidad de los huevos

Quizá prefieras los camperos, porque los ponen gallinas que comen lo que quieren. Pero los expertos destacan que todos los que se venden en Europa cumplen la normativa.



A LA CARNE SE LE INYECTAN HORMONAS

Rotundamente no, ya que por ley está terminantemente prohibido en la Unión Europea desde hace muchos años. De hecho, el Plan de Residuos en Carnes obliga a que se analicen todas aquellas que están destinadas al consumo humano: vaca, cerdo, pollo... Esto no quita para que quizá existan granjas que utilicen algún tipo de compuesto para hacer engordar a los animales, pero hormonas, no.

ES MALO CALENTAR LA COMIDA EN MICROONDAS

No. Tranquila, puedes seguir preparando tu desayuno en dos minutos. Este revolucionario electrodoméstico que se inventó de forma casual en los años cuarenta no es peligroso, ya que no modifica la composición de los alimentos, ni sólidos ni líquidos. Usa un tipo de radiación electromagnética que provoca la libre circulación de las moléculas polares de los alimentos a una gran velocidad. Estos se calientan porque contienen agua, molécula polar que vibra con facilidad. Sí hay que evitar utilizar envases de plástico porque son mucho mejores los de cristal.

EL CAFÉ PROVOCA HIPERTENSIÓN

Falso. Aunque es cierto que la cafeína, su principal componente, produce un aumento de la tensión arterial y la frecuencia cardíaca, este efecto sólo es transitorio. Dicho esto, si una persona tiene problemas de hipertensión o propensión a ella, deberá evitar tomarlo. A favor del café, que contribuye a paliar la fatiga y el cansancio. Además, aporta cierta cantidad de polifenoles, sustancias con capacidad antioxidante.