

¿SABÍAS Q?

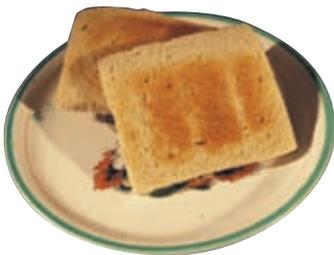
Mitos y realidades en la alimentación



Qcom.es pretende ser un periódico interactivo. A través de esta sección daremos la oportunidad a los lectores de resolver sus dudas sobre las características nutricionales de los alimentos. Para ello, contaremos con el asesoramiento de la Fundación Alimentum y vamos a comenzar analizando algunos mitos existentes entorno a la alimentación, concretamente, sobre el pan, la fruta el aceite de oliva y las espinacas.

1. El pan engorda, pero el pan tostado adelgaza.

Ningún alimento engorda o adelgaza por sí mismo. Lo que "engorda" son las calorías que no se gastan, independientemente del tipo de alimento que las aporte. Unos alimentos son más calóricos que otros, pero eso es todo. El pan tostado y el "fresco" sólo se diferencian en su contenido en agua y, por lo tanto, aportan las mismas calorías.



2. La fruta después de comer engorda, pero antes no

La fruta aporta las mismas calorías independientemente del momento en que se ingiera. Lo que sucede es que si se consume antes de la comida principal, su aporte de fibra ayuda a aumentar la sensación de saciedad.



3. El aceite de oliva virgen no aporta calorías.

Todas las grasas aportan la misma cantidad de calorías por gramo, independientemente de que su origen sea animal o vegetal. Lo que resulta diferente es su efecto sobre los niveles de colesterol sanguíneo y en consecuencia, sobre el riesgo de padecer enfermedad cardiovascular. El aceite de oliva virgen es más cardiosaludable, porque presenta una cantidad importante de ácido oleico y éste ayuda a aumentar el colesterol "bueno" en nuestro organismo.

4. Las espinacas tienen mucho hierro.

Las espinacas tienen hierro, pero mucho menos del que popularmente se cree. El origen de esta equivocación está en un error de transcripción por parte de la secretaria del científico J. Alexander, que multiplicó por 10 la cantidad de hierro al olvidar una coma. Alimentos como los garbanzos o las lentejas presentan más cantidad de hierro que las espinacas. Las espinacas son más ricas en vitaminas A y E, yodo y antioxidantes.



5. Al tostar el pan se pierden hidratos de carbono.

El tratamiento culinario al que se somete el pan no modifica su cantidad de hidratos de carbono.

6. Beber mucha agua engorda.

El agua no contiene calorías por lo tanto no engorda. El agua es un elemento fundamental para la vida, tonifica la piel y mejora el funcionamiento del aparato digestivo.

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 primer número, a modo de introducción, desde la Fundación Alimentum nos explican la importancia de la dieta equilibrada en la vida cotidiana de las personas.

¿Cómo debe ser una dieta equilibrada y variada?

Todos los alimentos que ingerimos habitualmente constituyen nuestra dieta. La forma en la que cada persona conforma su dieta, mediante la combinación de los distintos alimentos, depende de muchos factores: psicosociales, económicos, culturales, religiosos, etc. Esto da lugar a que exista una gran diversidad de dietas que varían según las personas, los países, los días de la semana, la estación del año, la edad, el género, la situación fisiológica, la actividad física, etc.

Sin embargo, no todas las dietas son correctas. Existen unas formas más idóneas que otras de seleccionar y combinar los alimentos para que nuestra alimentación resulte más adecuada.

Por alimentación adecuada entendemos aquella que hace posible el mantenimiento de un óptimo estado de salud. En términos generales, podemos decir que las características de una dieta sana son:

- Que aporte la energía y los nutrientes necesarios para evitar las deficiencias nutricionales.
- Que incluya alimentos que la persona conozca y consuma habitualmente, es decir, que mantenga los hábitos alimentarios personales.
- Que sea agradable al paladar, con buena elaboración y presentación gastronómica.
- Que ayude a prevenir enfermedades crónicas.

Todas estas características se mantienen en una dieta si, de forma más concreta, ésta cumple los requisitos siguientes: ser equilibrada y variada. Una dieta equilibrada es aquella que permite el mantenimiento o mejora del peso corporal (IMC= 20-25) contribuyendo al equilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético. Se recomienda que la ingesta total de calorías en la dieta proceda:

- Entre un 10 y un 15% de las proteínas.
- Menos del 30-35% de los lípidos o grasas.
- Y, al menos, entre el 50 y el 60% restante de los hidratos de carbono. Si existe consumo de alcohol, su aporte calórico no debe superar el 10% de las calorías totales.

Para que una dieta sea considerada variada debe incluir alimentos de todos los grupos, sin excluir ni abusar de ningún alimento en concreto, ya que ningún alimento por sí solo puede considerarse beneficioso o perjudicial para la salud. Lo que define que un perfil o patrón alimentario sea favorable o desfavorable es la frecuencia con la que esté presente en la alimentación cotidiana y su contribución a la ingesta nutricional.



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