

NUTRICIÓN Y SALUD

Comer sano sin dejarse engañar

Los alimentos hoy se conservan cada vez mejor, presentan una apariencia uniforme y están disponibles todo el año. Pero a menudo es a costa de perder pureza y de ir acompañados de sustancias poco o nada comestibles.

Los animales comen lo que les dicta el instinto, sin embargo los seres humanos eligen a menudo en función de las sugerencias que reciben. El entorno cultural y familiar puede determinar que a alguien le gusten el muesli, los caracoles en salsa o las cucarachas fritas. La capacidad del ser humano para comer casi de todo puede llevarle a dudar de si realiza las elecciones correctas. Por eso nos interesamos por la composición y el efecto de los alimentos o por averiguar qué se esconde en las listas de ingredientes. El periodista Michael Pollan lleva muchos años dedicado a esta investigación y concluye que *«antes lo único que se podía comer era comida, hoy encontramos en los alimentos miles de otras sustancias parecidas a la comida»*.

En nuestra sociedad, las sugerencias alimenticias se corresponden en buena medida con la oferta de productos en los estantes de los supermercados, que suele ser proporcional a su éxito entre los consumidores. El primer consejo para descubrir la «comida real» consiste en observar si su atractivo es natural o ha sido diseñado para engañar a los sentidos.

En teoría, si un alimento posee buen aspecto, huele bien y sabe rico es probable que sea sano y nos siente bien. Pero si desprende un aroma rancio o tiene manchas feas, intentaremos evitarlo. El aspecto de los alimentos es un factor tan importante para la elección que un consejo nutricional muy extendido propone consumir alimentos vegetales de diferentes colores llama-

LA IMPORTANCIA DEL LUGAR

En las grandes superficies se halla la mayor oferta de productos con un alto nivel de manipulación y procesamiento. **Mercados y tiendas** ofrecen, en cambio, alimentos frescos sin elaborar e incluso producidos por agricultores del entorno,

aunque conviene informarse en cada caso.

El sistema de la cesta semanal suministra alimentos ecológicos que en algunos casos no se nos hubiera ocurrido adquirir, pero que pueden contribuir a hacer más variada y estacional la dieta.

Las cooperativas de consumidores compran los alimentos directamente a los agricultores. Este tipo de distribución permite obtener alimentos ecológicos a mejor precio e incita a consumir los productos propios de la estación y la comarca.





O.J.D.: 50006
E.G.M.: 233000
Tarifa: 41550 €
Área: 4410 cm2 - 750%

CUERPO MENTE

Fecha: 01/05/2013
Sección: COCINA
Páginas: 26-33





ELECCIONES MÁS ACERTADAS

Tener en cuenta ciertos criterios ayuda a realizar la selección más natural en alimentos básicos.

PEOR

• **CONVENCIONAL**
El alimento puede contener restos de plaguicidas y medicamentos, así como aditivos sintéticos. Además la utilización de herbicidas contamina el entorno.

• **DE LEJOS**
Importar alimentos de lejos implica pérdidas nutritivas y de calidad, junto a los costes económicos y ambientales asociados al transporte.

• **HUEVOS 2 Y 3**
Estos números al principio del código impreso en la cáscara indican que la gallina vive enjaulada y se alimenta de pienso industrial.

MEJOR

• **ECOLÓGICO**
Los alimentos con aval eco están libres de agentes químicos artificiales y se producen procurando que el suelo y las plantas estén lo más sanos posible.

• **DE CERCA**
Consumir alimentos «kilómetro 0» refuerza la economía local y la calidad del entorno en que se vive. Además, son de temporada.

• **HUEVOS 0 Y 1**
Son huevos ecológicos (0) o de granja (1). La gallina vive en contacto con el suelo, con espacio suficiente y acceso al aire libre.

• **PESCADO MSC**
El sello de la Marine Stewardship Council garantiza que el pescado no procede de piscifactorías ni se ha obtenido sobreexplotando el mar.

• **AVAL DEMETER**
Los alimentos con el aval de la agricultura biodinámica siguen criterios aún más estrictos que los ecológicos.

tivos, como el rojo, el amarillo, el naranja y el azulado, porque estos tonos revelan la presencia de compuestos vegetales antioxidantes. Seguramente por eso los alimentos de colores intensos nos atraen instintivamente. La industria lo sabe y utiliza colorantes para aumentar el atractivo de sus productos, que se presentan además en envases vistosos. La misma estrategia sirve para diseñar el sabor y la textura. El problema es que la mayoría de aditivos que otorgan color, aroma o untuosidad no son compuestos con propiedades beneficiosas como los naturales.

CONFUNDIR A LOS SENTIDOS

Por otra parte, las señales sensoriales indican al cuerpo qué tipo de alimento está ingiriendo. Tomar un alimento que es dulce pero que no tiene azúcar puede confundir al organismo, que tal vez responda con un aumento de apetito. Los edulcorantes artificiales sin calorías pueden favorecer de ese modo el aumento de peso –justamente lo que tratan de evitar–, como muestra un estudio reciente, realizado con animales, de Susan Swithers y Terry Davidson, de la Universidad de Purdue, Indiana.

Por otra parte, si el alimento industrial no es bajo en calorías, probablemente las aportará en exceso, porque el objetivo de los fabricantes es satisfacer el gusto del consumidor, que suele sentir predilección por lo dulce y por lo graso, afición que el ser humano comparte con el resto de los mamíferos. En la naturaleza –en los alimentos no procesados– raramente se encuentran estos nutrientes en las concentraciones que se hallan en los alimentos procesados: jamás nos toparemos con una fruta cuyo contenido en fructosa se acerque al de un refresco, ni se halla un pedazo de carne con tanta cantidad de grasa como la que hay en un *nugget* de pollo. Por otra parte, se da el hecho curioso de que los alimentos más energéticos son hoy los más baratos (en términos de coste por caloría), lo que contribuye a aumentar su atractivo.

Seguir una dieta que incluya este tipo de alimentos tan seductores multiplica el riesgo de sufrir una variedad de enfermedades, entre ellas la diabetes y la obesidad, trastornos que aparecen cuando el cuerpo pierde su capacidad para gestionar con eficacia la glucosa ingerida.





RBA

La norma de aplicación general es que los alimentos preferibles son aquellos que se encuentran más cerca de su estado original natural.

TRES NORMAS BÁSICAS

La norma general es que los alimentos preferibles son aquellos que se encuentran más cerca de su estado original natural. Es decir, una manzana recién cogida del árbol o un plato de arroz son siempre más sanos que una bebida con sabor a manzana o un bollo a base de harina y una decena de aditivos. Michael Pollan ofrece una estrategia de tres puntos para descubrir los alimentos desnaturalizados en exceso:

- Evitar los productos que contengan ingredientes desconocidos o resulten impronunciables.
- Rechazar los que contengan más de cinco o seis ingredientes.
- No adquirir los que contengan jarabe de maíz rico en fructosa.

La aplicación estricta de estas normas significa renunciar prácticamente a la mayoría de ali-

mentos que contienen algún aditivo. Sin embargo, para la mayoría de personas resulta preferible mantener cierta flexibilidad y realizar excepciones, sea de forma habitual o puntual.

LOS ADITIVOS MÁS POLÉMICOS

Si nos preguntamos cuáles son los aditivos más preocupantes habría que mencionar que:

- Los colorantes E102, E110, E122, E124, E127, y el conservante E211 están bajo sospecha de favorecer la hiperactividad infantil.
- Los sulfitos (E220 a E228) son conservantes que pueden inhibir el aprovechamiento de la vitamina B1 y en personas sensibles pueden inducir cefaleas, mareos o ataques de asma.
- Los nitros y nitritos (E249 a E252) se utilizan para que los productos cárnicos tengan un color rojo intenso y para prevenir la aparición de la to-

SABORES

Los alimentos naturales de temporada aportan sabores, aromas y texturas genuinos. Los procesados los han perdido en buena parte y los tratan de imitar o reforzar a través de la sal, las grasas y los aditivos químicos.



5 CONSEJOS A LA HORA DE MIRAR LA LETRA PEQUEÑA

Orientaciones sencillas para reconocer los alimentos más recomendables para la salud.

1. EVITAR

los alimentos con azúcar o similares (dextrosa, glucosa, sacarosa...) entre sus tres primeros ingredientes, pues estos aparecen ordenados por peso.

2. EL CRITERIO

a la hora de elegir un producto no conviene que sea la moda u otra razón pasajera. Los alimentos de toda la vida suelen estar entre los sanos.

3. LA LISTA

de ingredientes, antes que la marca, el aspecto o el precio, debe ser lo primero en lo que debemos fijarnos si tenemos alguna duda al elegir.

4. TENTEMPÍÉS

sanos son los que brinda tal cual la naturaleza: frutas y frutos secos sin tostar. Son preferibles a las patatas fritas y otros productos elaborados.

5. EN COMPAÑÍA

la comida sienta mejor, sobre todo si se prepara en casa con afecto. El placer de una cena agradable comienza con la visita al mercado.

RBA/GTRES

GRASA SATURADA

El exceso de grasa saturada puede ser dañino, pero no hay razón para «demonizarla». Se pueden consumir cantidades moderadas presentes en alimentos tradicionales como el queso, sabiendo que los frescos son los más saludables.

xina botulínica. Pueden resultar tóxicos al unirse a la hemoglobina humana. Además, existe el riesgo de formación de nitrosaminas (compuestos cancerígenos) al reaccionar con los aminoácidos de los alimentos en el estómago.

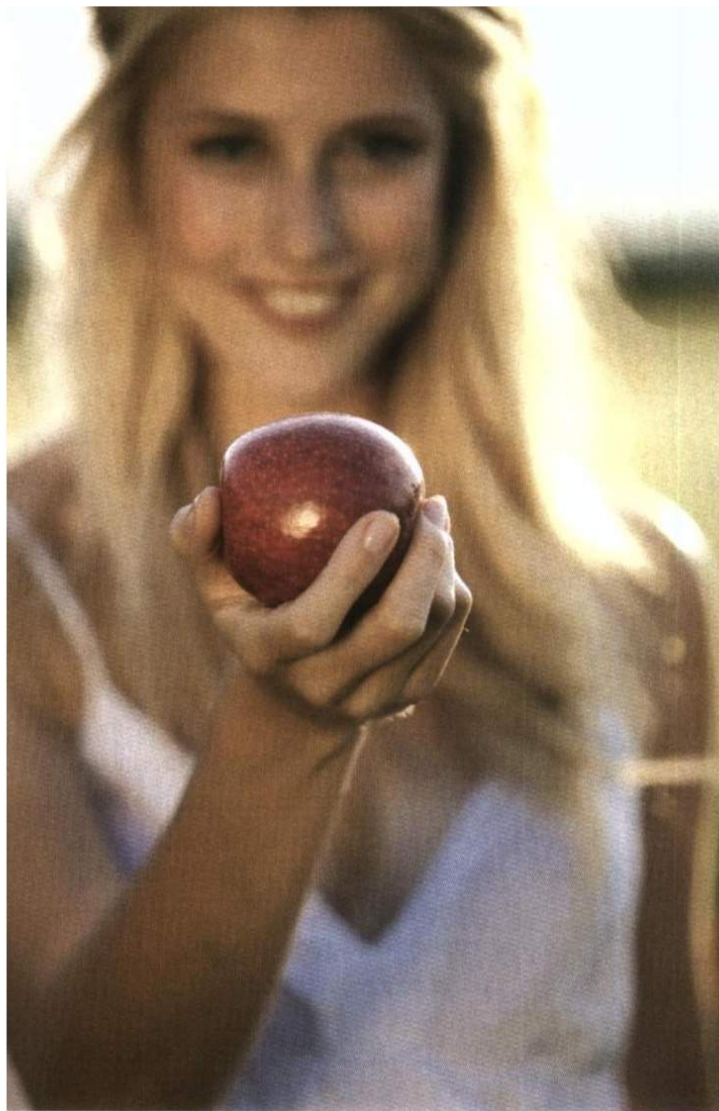
- Los galatos (E310 a E312) son antioxidantes a los que se atribuye el riesgo de provocar la peligrosa cianosis (oxigenación insuficiente de la sangre) en bebés. También pueden afectar al sistema inmunitario.
- El butil-hidroxi-anisol (E320) y el butil-hidroxi-tolueno (E321) son alergénicos y se sospecha que pueden favorecer el cáncer, alteraciones inmunitarias, hepáticas y hormonales.
- El ortofosfato de sodio (E339), que se utiliza en bebidas refrescantes, disminuye la absorción del calcio, el hierro y el magnesio.
- Los glutamatos (E620 a E625) son potenciadores del sabor que pueden provocar en personas sensibles el «síndrome del restaurante chino», que se caracteriza por síntomas como presión en las sienes, dolor de cabeza y rigidez de nuca.
- El aspartamo (E951) es uno de los edulcorantes sin calorías más utilizados por la industria y está bajo sospecha de favorecer una variedad de enfermedades, incluido el cáncer.

ECOLÓGICO O CONVENCIONAL

Por otra parte, además de los aditivos, los alimentos contienen restos de plaguicidas. En teoría se encuentran en cantidades que no producen efectos negativos sobre la salud, según las pruebas toxicológicas tradicionales, pero cada día existen más evidencias de que incluso las dosis extremadamente bajas pueden producir alteraciones, sobre todo en las mujeres y los niños. Las razones son que muchos de estos compuestos se acumulan en los tejidos grasos y algunos se comportan como hormonas o tienen capacidad para inducir trastornos neurológicos. Son motivos suficientes para preferir las opciones ecológicas, especialmente en el caso de los productos que suelen estar más contaminados.

Según los análisis que periódicamente realiza Environmental Working Group, los diez alimentos frescos más cargados de plaguicidas son la manzana, el apio, la fresa, el melocotón, la espinaca, la nectarina y las uvas importadas, el pimiento, la patata y la lechuga. En cambio, entre las hortalizas más limpias se hallan la cebolla, el maíz, la piña, el aguacate, el espárrago, el guisante, la calabaza, el melón, la sandía, el kiwi, el boniato y las setas.





RBA/CORBIS

El objetivo debiera ser volver a consumir productos frescos y en su mejor momento de madurez, que es el óptimo desde el punto de vista nutricional.

La principal razón para evitar los aditivos o los residuos es que estas sustancias no han formado parte de la alimentación humana hasta tiempos muy recientes. Las diferentes dietas tradicionales son el resultado de la adaptación del ser humano a las plantas, los animales y los hongos de su entorno. Tanto es así que los defensores de la llamada *dieta paleolítica* consideran esta como la más beneficiosa al ser previa incluso a la invención de la agricultura. De hecho, no podemos saber cómo va a reaccionar el organismo a la ingesta de tantas sustancias nuevas.

ALIMENTOS QUE NO SE DETERIORAN

La industria alimentaria ha conseguido que dispongamos de alimentos que se conservan en buen estado durante largos periodos de tiempo.

Es un gran logro, porque a lo largo de la historia el ser humano ha tenido que enfrentarse al hecho de que los alimentos se deterioran. Pero para que los alimentos duren hoy a menudo se eliminan nutrientes (como el nutritivo germen de los cereales para que la harina se conserve mejor) o se alteran sus propiedades (homogeneizar la grasa de la leche evita que esta flote formando una capa). Actualmente, cuando existen tantos medios técnicos, el objetivo debiera ser volver a consumir productos frescos y en su mejor momento de madurez, que también es el óptimo desde el punto de vista nutritivo. Un ejemplo son los agricultores que se organizan para llevar directamente sus alimentos a los clientes.

Yendo un poco más allá, el auténtico defensor de los alimentos naturales procura cultivarlos él mismo. Si no se dispone de un huerto o una te-

VÍNCULO

Al consumir alimentos de la estación y del lugar tomamos conciencia de nuestra profunda relación con el entorno. Existe un vínculo entre la salud del entorno y la de las personas.



RBA/MASTERFILE

ALIMENTOS EN ESTADO PURO

Los alimentos elaborados con métodos tradicionales tienen ventajas sobre los industrializados.

TRADICIONAL

• INTEGRALES

Conservan los minerales y vitaminas, y liberan más despacio los azúcares que contienen, lo que previene la obesidad y la diabetes.

• CALIDAD

La producción tradicional obtiene el máximo partido con los recursos mínimos y confía en la diversidad en vez de en los monocultivos.

• FRESCOS

Una parte esencial de la dieta eran los productos frescos que contienen vitaminas y otros micronutrientes.

• OMEGA-3

Las dietas tradicionales son ricas en omega-3 procedentes de pescado azul y productos obtenidos de animales alimentados con hierba.

• CULTURA

Es la experiencia de generaciones y la relación con muchos factores del entorno lo que decide qué se come.

INDUSTRIAL

• REFINADOS

Los cereales se vienen refinando desde hace unos dos siglos. Se conservan mejor pero contienen menos fibra y carecen del nutritivo germen.

• CANTIDAD

La búsqueda de la rentabilidad ha llevado a producir alimentos cada vez más uniformes y consumiendo ineficientes recursos energéticos.

• DURADEROS

La industria prefiere las semillas deshidratadas y los productos obtenidos de ellas porque son más duraderos.

• OMEGA-6

Se obtienen las grasas de las semillas más rentables, como el girasol, rico en omega-6, cuyo exceso se asocia a procesos inflamatorios.

• CIENCIA

La bondad de los alimentos se justifica con argumentos científicos, pero son cambiantes y con frecuencia interesados.

rza, los alféizares de las ventanas pueden acoger plantas muy diversas. También se puede participar en huertos municipales y comunitarios, donde además se hace ejercicio al aire libre y se conocen personas con intereses afines.

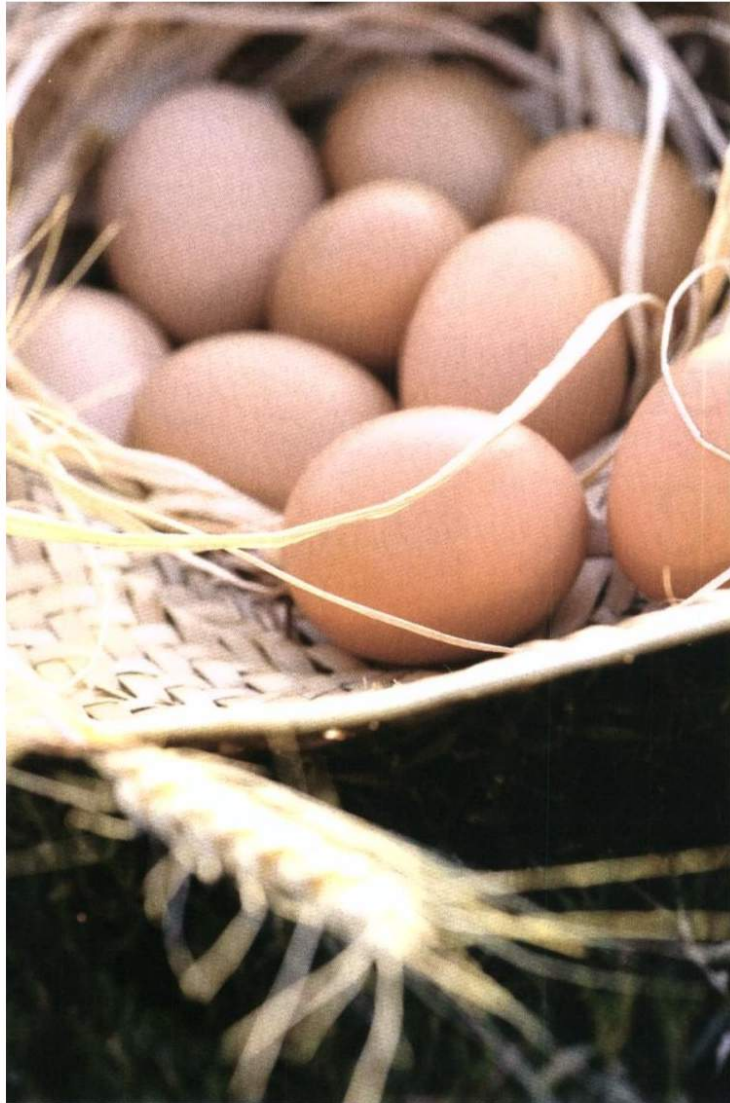
A veces hace falta algo más que leer la lista de ingredientes u observar el aspecto del alimento. Un vaso de leche o un solomillo de ternera pueden parecer impecables. Pero si se investiga se puede comprobar, por ejemplo, que la vaca fue engordada con ingredientes que no forman parte de la dieta de un rumiante—como harina de soja transgénica—y que el animal fue tratado con antibióticos. Es fácil que a la leche se le hayan añadido conservantes, su grasa esté homogeneizada y contenga restos de fármacos y productos fitosanitarios que la vaca no pudo metabolizar adecuadamente. Todas estas manipulaciones repercuten en la calidad de los alimentos. Por ejemplo, la carne y la leche de una res alimentada con pienso industrial posee menos ácidos grasos omega-3 que si ha comido pasto.

DETRÁS DE UN NUGGET DE POLLO

Pollan investigó qué hay en un crujiente *nugget* de pollo y descubrió un porcentaje variable de carne de pollo alimentado con maíz, harina y almidón modificado, maicena, glicéridos de ácidos grasos, dextrosa, lecitina y aceite parcialmente hidrogenado, además de caldo de pollo, otras grasas vegetales y ácido cítrico. Sus averiguaciones le llevaron a descubrir que detrás de la increíble variedad de productos que ofrecen los supermercados de Estados Unidos—con 17.000 novedades al año—el maíz y sus derivados son la materia prima más consumida.

Los aditivos del *nugget* que más alarmaron a Pollan fueron los que difícilmente se podrían considerar como sustancias comestibles. Encabezando la lista aparecen agentes de fermentación como el fosfato aluminico sódico, el fosfato monocalcico, el pirofosfato de ácido sódico y el lactato de calcio; agentes antiespumantes como el dimetilpolisiloxano, del cual se sospecha que es cancerígeno, y ter-butilhidroquinona, que se rocía sobre el *nugget* para preservar su tersura.

El caso del pollo frito no es extraordinario. Otro alimento tan cotidiano como el pan, que no debiera ser más que agua, harina, levadura y



GTRES/RBA

En los alimentos de origen animal, interesa que este haya comido bien y vivido dignamente, por razones éticas y de salubridad del producto.

sal, se ha convertido en un producto de alta tecnología que incorpora un mínimo de 15 aditivos entre los más de cien legalmente disponibles para los panaderos. Así, en el pan se encuentran vitamina C para aumentar el volumen y hacerlo más esponjoso, emulsionantes que retardan el endurecimiento, enzimas para una cocción uniforme, grasas para hacer la harina más fina y blanda, estabilizantes, reguladores de la acidez y antiapelmazantes, entre otros productos.

HUMANIDAD CON LOS ANIMALES

Por lo que se refiere a los productos de origen animal, además de las transformaciones que sufren, está la cuestión del hacinamiento de los animales en las granjas. Como explican Peter Singer y Jim Mason, la mayoría de las personas no se preguntan por lo que les ocurre a los ani-

males antes de convertirse en alimento y la industria se esfuerza en ocultarlo, dado que si los consumidores son informados tienden a rechazar los productos que se obtienen con métodos crueles. Por tanto, la mejor elección, si se desea seguir consumiendo productos de origen animal, son los productos con certificación ecológica, puesto que la ley y las inspecciones garantizan que los animales reciben mejor trato en términos, por ejemplo, de alimentación y espacio para desenvolverse. Los animales pueden ser vistos como máquinas productivas o como seres vivos. La ganadería ecológica opta por lo segundo e intenta brindarles el trato más afín posible a su naturaleza. Como escribe Michael Pollan, si vas a consumir un alimento de origen animal, asegúrate de que este haya comido bien.

MANUEL NÚÑEZ Y CLAUDINA NAVARRO

LIBROS

EL DETECTIVE EN EL SUPERMERCADO

Michael Pollan
 Ed. Temas de Hoy

SOMOS LO QUE COMEMOS

Peter Singer y Jim Mason
 Ed. Paidós

EL HUERTO CURATIVO

Tomás Mata
 Ed. Plataforma