

# EXCESO DE PROMESAS

Primero llegaron los bífidos. Después, el calcio. El Omega 3. Los aceites alto oleico. Las aguas ligeras... Ahora mismo, el último grito en alimentación es prometer el oro y el moro (con perdón). Aquí y ahora, damos por inaugurada la temporada de rebajas.



100% BIO, NATURAL Y DIETÉTICO, CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA, ENRIQUECIDO



¿Se aburren los alimentos? Cuesta imaginar que no. Las cebollas que quieren dejar de ser simples bulbos, se hacen biológicas y prometen un 40% más de vitaminas. El aceite de girasol no se conforma con ir de hermano pobre por la vida y se viste de "alto oleico". Y así podríamos seguir con innumerables casos de travestismo que se amontonan en los supermercados.

Desde que en 1996 la Organización Mundial de la Salud publicó un informe en el que se decía que el 60% de los cánceres de origen poco claro eran debidos a la alimentación, así como el 80% de los infartos, el eslogan que barre en alimentación es "por prometer que no quede".

Hay dos caminos para conseguirlo: modificar a un alimento para que prevenga problemas de salud o reforzar su "naturalidad".

En el primer caso, lo suyo es apropiarse de términos científicos embarullados y, normalmente, vacíos de contenido: los cereales "energéticamente puros" y las "aguas ligeras" son dos buenos ejemplos. En EE.UU., por ejemplo, se comercializan zumos que alivian las alergias y aguas que "aportan más oxígeno al cuerpo".

Hablamos de la moda de los alimentos funcionales. Sin ir más

lejos, Coca-Cola, acaba de lanzar en EE.UU. una bebida – se escucha un redoble de tambores– que proporciona ¡¡¡calorías negativas!!!

Tan lejos ha ido la cosa, que los expertos han tenido que inventarse dos palabrotas ("over promise", o sea, exceso de promesas) para referirse a estos alimentos.

Sin embargo, hay vida más allá de la L-carnitina devoradora de grasa y de los "estanoles vegetales añadidos". Por ejemplo, llevar una alimentación variada y hacer ejercicio (aunque no suena tan moderno).

Pero también, en el otro lado de la balanza, hay alimentos que ensalzan su origen natural para mirar por encima del hombro a sus colegas. Por ejemplo, los pollos camperos o las lechugas biológicas presumen, sin demasiado fundamento, de ser nutricionalmente mucho más completos.

Hemos analizado la publicidad subliminal que acompaña a algunos alimentos e investigado hasta qué punto hay diferencias en los minerales, vitaminas y nutrientes que proporcionan, por ejemplo, los tomates de invernadero y los que maduran al sol (o los huevos con omega-3 y los "normales").

Estos son los consejos que les damos a nuestros buenos amigos:

L-CARNITINA DEVORADORA DE GRASA, ESTANOLES VEGETALES AÑADIDOS



**“Coca-Cola acaba de lanzar en EE.UU. una bebida que proporciona – tachín, tachán– ...¡¡¡calorías negativas!!!”**

#### AGRICULTURA ECOLÓGICA/ CONVENCIONAL

**La promesa:** Los alimentos ecológicos tienen entre un 40 y un 60% más de vitaminas y minerales que los convencionales, además de menor porcentaje de agua, por lo que protegen más contra las enfermedades.

**La realidad:** No hay muchos estudios que evidencien los efectos

de los productos biológicos sobre la salud. Lo que sabemos es que su aporte nutricional es más completo. Sin embargo, tampoco este aspecto está claro y no todos los expertos comparten esa opinión”, señala Javier Aranzeta, secretario general de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Todo lo más alguna investigación sugiere que los alimentos

## MIHALIMENTACIÓN

ecológicos tienen menor contenido de agua y, así, más nutrientes, aunque la diferencia no es importante.

Conviene aclarar que términos como "natural", "sin conservantes o aditivos", "bio", o "dietético" poco o nada tienen que ver con el método de producción ecológico y, por tanto, no deberían confundirte.

**Haz esto:** Hasta que existan estudios concluyentes, no hay razón para desconfiar de los alimentos convencionales. Las diferencias nutricionales son tan pequeñas como para plantearse si vale la pena pagar 1,93 euros por media docena de huevos ecológicos (en lugar de 0,75), o 5,95 euros por un tarro de mayonesa biológica (cuando la "normal" sale por 1,29).

### CEREALES "ENERGÉTICAMENTE PUROS" / "BASTARDOS"

**La promesa:** Los cereales "energéticamente puros" te proporcionan "energía sana", son "bajos en grasa" y no tienen colesterol.

**La realidad:** "Los carbohidratos, por definición, no tienen lípidos. Tampoco, por la misma razón, colesterol", señala Joaquín Garrido, director del Instituto de Investigación y Análisis Alimentario de la Universidad de Santiago de Compostela. "No hay energía pura o impura. Si por tal se entiende que la energía procede de hidratos de carbono y no de grasa, está muy mal explicado", sentencia.

De hecho, esta campaña publicitaria fue citada por el Departamento de Física de la Universidad de Alcalá de Henares en el estudio "Invocaciones y usos inadecuados de la ciencia en la publicidad". "Los consumidores no son capaces de darse cuenta de que están leyendo un mensaje sin contenido. Cabe preguntarse entonces por qué se incluyen tales conceptos en los anuncios. Una posible respuesta es que se trata de transmitir un cierto carácter científico al discurso publicitario", se lee en el referido trabajo.

**Vale la pena preguntarse qué es mejor: comprar huevos enriquecidos con Omega-3... o directamente pescado azul**

**Haz esto:** Compra cereales para el desayuno sin preocuparte de su estado civil. Si el paquete está bien cerrado, serán castos y puros.



### SIN COLESTEROL, CALORÍAS VACÍAS



### ZUMO CON ANTIOXIDANTE/NORMAL

**La promesa:** ¿Zumo con antioxidantes!

**La realidad:** Al ser los antioxidantes sustancias estables, se mantienen bastante bien en los zumos industriales. Con todo, algunas marcas se los añaden. ¿Vale la pena? "Los antioxidantes son sustancias presentes en los alimentos cuya función es prevenir la oxidación del organismo. Por otra parte, en pruebas in vitro se ha demostrado que cuando se obtienen químicamente parecen ser eficaces, aunque no hay evidencias científicas de que su efecto sea el mismo en seres vivos", señala Joaquín Garrido, director del Instituto de Investigación y Análisis Alimentario de la Universidad de Santiago de Compostela. "Si a un zumo de uva se le añaden antioxidantes la etiqueta debería poner "enriquecido con..." pero nunca con antioxidantes porque da a entender que un zumo normal no lleva", sentencia Garrido.

**Haz esto:** Exprime tres naranjas y prepárate un zumo. Sus antioxidantes capturarán y neutralizarán algunas sustancias interesadas en oxidar tu material genético. Eso sí, bébetelo rápido ya que la vitamina C tiende a degradarse muy rápidamente por la acción del aire o la luz (en la nevera mantiene sus propiedades media hora). Si lo compras envasado, elige uno individual para que no pierda propiedades.

### FRUTA DE INVERNADERO/TEMPORADA

**La promesa:** Las frutas y verduras de temporada son mucho más sanas que las de

invernadero. Al ser "naturales", contienen más vitaminas y minerales que las que se dejan madurar en cámaras frigoríficas.

**La realidad:** "Posiblemente algunas variedades que se cultivan muy rápido en invernadero tienen un valor nutritivo algo inferior, aunque las diferencias son poco espectaculares", señala Abel Mariné, catedrático de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Barcelona.

Al forzarse el crecimiento, el producto no se consolida de igual manera que si hubiera seguido su curso "natural", es decir, de habérselo dado a la planta el tiempo necesario para crecer, sin acelerar el proceso.

Aunque hay pocos estudios rigurosos (algo que no deja de sorprender), cuanto más tiempo se deja madurar una verdura, más clorofila y nutrientes tiene. Por eso, las hojas exteriores de una lechuga, por poner un ejemplo, contienen más vitaminas y minerales que las del interior, cuyo color es de un verde más apagado. Por otra parte, las investigaciones efectuadas hasta la fecha coinciden en que la principal pérdida de minerales y vitaminas se produce durante el transporte. El brócoli pierde, por ejemplo, un tercio de su vitamina C a los dos días de haber sido recolectado.

**Haz esto:** Compra fruta y verdura de temporada. Aunque la diferencia nutricional es pequeña, el sabor y el olor justifican pagar la diferencia de precio (siempre y cuando no hayas contratado recientemente una hipoteca). Y recuerda que los alimentos más frescos se cultivan cerca de tu casa (cuanto de más lejos vienen, más vitaminas y minerales se dejan por el camino).



#### AGUA MINERAL "LIGERA" / "PESADA"

**La promesa:** El agua "ligera" podría tener -hablamos de un mensaje subliminal...- propiedades adelgazantes.

**La realidad:** El agua no tiene calorías. En realidad, el adjetivo "ligera" hace referencia al nivel de residuo seco (sales minerales) que contiene. "En alimentación, el término 'ligero' sólo se emplea cuando un alimento contiene un 30% menos de sal, grasa, kilocalorías, etc., circunstancia que no se da en el agua", razona Agustín Ariño, profesor del Departamento de Producción Animal y Ciencia de los Alimentos de la Universidad de Zaragoza. "Decir que el agua es ligera es redundante, pues no tiene calorías. De hacer referencia a los minerales, lo correcto



sería que la etiqueta incluyera una leyenda del tipo 'baja en sodio' o similar", sentencia. **Haz esto:** Si consumes agua mineral, elige una con bajo contenido en sales, ya que una dieta equilibrada asegura a tu organismo un aporte suficiente de estas sustancias. También comprueba en la etiqueta que la marca que eliges no supere los niveles de mineralización máximos recomendados. Son estos (por litro): sodio (Na): 20 mg; potasio (K): 10 mg; sulfatos (SO4): 25 mg; nitratos (NO3): 10 mg; flúor (F): 1,5 mg.

#### ACEITE ALTO OLEICO/DE OLIVA

**La promesa:** Un contenido en ácido oleico igual o superior al del aceite de oliva.

**La realidad:** "El ácido oleico es un tipo de grasa monoinsaturada característica del aceite de oliva, de los aguacates y de las aceitunas. El ácido oleico beneficia a los vasos sanguíneos y al corazón, ya que aumenta el colesterol bueno", explica Agustín Ariño, especialista en Nutrición y Bromatología.

"Al ser el aceite de oliva bastante caro, se han hibridado semillas de girasol para obtener una cantidad de oleico similar o superior. Sin embargo, y a pesar de ser un buen producto, no se puede comparar nutricionalmente con el aceite de oliva, entre otras cosas, porque este último aporta compuestos fenólicos y tocoferoles con los que combatir la acción de los radicales libres", sentencia Ariño.

**Haz esto:** Compra aceite de oliva. Si estás aminado, elige un aceite de girasol alto en oleico. Mientras en el aceite de girasol "normal" este ácido graso alcanza tan sólo el 31,5% del total, en el "alto oleico" se sitúa en torno al 80%. Utilízalo para freír, ya que resiste mejor las altas temperaturas e impregna menos de grasa el alimento, con lo que ingieres menos calorías.

#### PESCADO DE PISCIFACTORÍA / "SALVAJE"

**La promesa:** El pescado de piscifactoría reporta idénticos beneficios que el "salvaje".

**La realidad:** El 22% del pescado que consumes se "cultiva" en piscifactorías. En especies como la lubina, la dorada, el rodabalo o el salmón el porcentaje es incluso superior. Pero... ¿hay diferencia en el contenido nutricional del pescado de extracción y el de la acuicultura? Según un informe que acaba de hacer público la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, hay pocos datos disponibles y lo que se deduce de ellos es que "si hubiera alguna diferencia, ésta sería pequeña". Por ejemplo, el pescado de piscifactoría tiene en su grasa una menor proporción de ácidos grasos Omega 3 que el pescado "salvaje", deficiencia que es compensada porque también tiene más grasa. "Una lubina o una dorada "salvaje" no supera el 2% de grasa, mientras que si esa misma especie es criada en piscifactoría el porcentaje se eleva al 8-10%", cuantifica Agustín Ariño. "Esto obedece a que son alimentados con piensos energéticos para que engorden más rápido. Esa sería la segunda diferencia: la calidad de la grasa corporal viene determinada por los alimentos que se le suministran", señala.

**Decir que el agua es "ligera" es redundante, pues no tiene calorías. Otra cosa es que se quiera sugerir que tiene propiedades adelgazantes.**

En cuanto a la acumulación de contaminantes es bastante similar (el factor determinante es la dieta). Por ejemplo, en el caso del pescado salvaje, las especies carnívoras como el atún tienen más contaminantes que las omnívoras (independientemente de que sean de acuicultura o de extracción), ya que al consumir pescado ingieren los agentes tóxicos que han engullido sus presas (por la boca muere el pez).

**Haz esto:** Compra pescado de piscifactoría o salvaje, pero compra. Según el "World Congress of Public Health Nutrition", el pescado está en cualquier alimentación saludable. Si lo consumes 3 o 4 veces por semana, reduces la posibilidad de sufrir un infarto, mantienes en forma al cerebro y proteges la próstata.

PROBIÓTICO, ALIMENTO FUNCIONAL, MICRONUTRIENTES



HUEVOS CON OMEGA 3/COMUNES

**La promesa:** Comiendo huevos enriquecidos con Omega-3, mantienes las arterias elásticas y flexibles, con lo que proteges el corazón.

**La realidad:** La idea no es otra que reciclar uno de los alimentos más denostados por los cardiólogos y convertirlo en una pieza clave para prevenir la salud cardiovascular. Desde que se descubrió que los huevos hacían subir el colesterol, la industria alimentaria ha intentado darle la vuelta a la tortilla, es decir, "poner" huevos "cardiosaludables", enriqueciéndolos con omega-3, un ácido que se encuentra en el pescado azul y que explicaría por qué los esquimales no sufren infartos. ¿Se ha conseguido? Relativamente. "Los huevos comunes, los de toda la vida, contienen casi la misma cantidad de Omega-3 que los enriquecidos artificialmente" (0,187 gramos, contra 0,195), advierte un informe de "Consumer Eroski". Por otra parte, la manera más saludable de asegurar una ingesta de grasas Omega-3 es introducir en la dieta pescados azules (atún, bonito, trucha, sardina, anchoa, etc.).

**Haz esto:** Compra huevos normales y come pescado azul. La peculiaridad de los huevos enriquecidos con Omega-3 es que se ha modificado su perfil de ácidos grasos mediante cambios en la alimentación de las gallinas

ponedoras (el pienso lleva aceites de pescado y algas). Con todo, aportan 6 veces menos de Omega-3 que las anchoas y 9 que el atún. Además, en las catas a ciegas celebradas siempre han quedado los últimos, por detrás de los camperos y de los normales.

POLLO "INDUSTRIAL"/CAMPERO

**La promesa:** Los pollos que se crían en "libertad" son mucho más sanos que los que viven amontonados en granjas industriales.

**La realidad:** Desde finales de los años 80 han ido apareciendo en el mercado español pollos con diversas denominaciones ("del país", "de la abuela", "de corral", "criado en granja al aire libre" etc.) que se proclaman producidos de una forma más natural y tradicional. Así, su alimentación deber incluir un mínimo del 75% de cereales y viven -"engordan"- un promedio de 81 días, en lugar de los 56 de los pollos normales. Sin embargo, "nutricionalmente se diferencian muy poco de los pollos comunes. En todo caso, saben mejor, tienen un 15% menos de grasa y mayor contenido de Omega-3 al comer ciertos tipos de hierbas silvestres, si bien en un porcentaje tan pequeño que resulta poco relevante para prevenir problemas vasculares o de visión", señala Ricardo Cepero, profesor de la Facultad de Veterinaria de la Universidad de Zaragoza y, posiblemente, el hombre que más

**Ni los pollos "industriales" son tan malos, ni los que se crían en granjas al aire libre tan buenos como a veces se te hace creer**

sabe de pollos en España. De hecho, los pollos de campo comen también pienso (representa el 95 % de su alimentación), ya que tienen muy poca capacidad para digerir la hierba. **Haz esto:** Si quieres impresionar a una chica con la que todavía no has "horizontalizado" tu relación, compra un pollo campero y guísalo bien (el pollo común tiene menos sabor al ser más joven). "El sabor de la carne es más intenso con la edad, lo que exige una preparación culinaria más lenta", aprecia Cepero, autor de "La carne de pollo en la alimentación saludable". Pero, al margen del sabor, el resto es mitología: "ni es tan malo el pollo corriente, ni tan bueno el campero. Las diferencias residen más en el terreno organoléptico que en el nutricional", zanja nuestro experto de altos vuelos.