

ATS 11 141

Hola, buenas noches, en la programación de la UNED y en los próximos 15 minutos vamos a hablar de salud. Es un espacio semanal de educación e información sanitarias que dirige el curso de nivelación de los ayudantes técnicos sanitarios de la UNED. Y seguimos hoy con la serie de programas que desde hace dos semanas estamos dedicando a la alimentación y la nutrición.

Hasta ahora hemos tratado en líneas generales de cómo influyen nuestros hábitos alimentarios en nuestro bienestar físico y mental. La semana pasada nos referimos a cómo debemos combinar los diferentes alimentos para conseguir una dieta nutritiva. Y hoy concretaremos aún más para saber, por ejemplo, cuántos huevos, leche, carne, pescado debemos consumir al día, cuál es mejor la leche descremada o la entera, o por qué aceite debemos inclinarnos, aceite vegetal o de oliva.

Todo ello, como siempre, con la ayuda de Socorro Calvo, profesora de bioquímica en la UNED y coordinadora de esta serie de programas, y con nuestra asesora en nutrición, Consuelo López Nónodedeu. Os dejamos ya con Socorro Calvo. Vamos a continuar hablando de temas de alimentación y nutrición.

El programa de hoy lo vamos a dedicar a qué es lo que debo comer para estar realmente sano y para ello contamos, como siempre, puesto que ya nos acompañan dos programas anteriores, a la especialista en materia de alimentación y nutrición del Ministerio de Sanidad y Consumo, Consuelo López Nónodedeu. Buenas noches y bienvenida de nuevo. Muy buenas noches.

Todos cuando hablamos de alimentación y nutrición queremos entender que somos todos muy expertos y siempre hablamos de la Rueda de los Alimentos. ¿Qué es la Rueda de los Alimentos? ¿Nos podrías recordar en qué consiste y qué función tiene? Bueno, la Rueda de los Alimentos es un medio, como tú has dicho muy bien, de recordar, es decir, es un medio que nos permite saber que cada alimento ocupa un lugar en estos sectores de la rueda. Por si alguien no la conoce, les diré que tiene siete sectores y que además hay cuatro colores básicos.

El color rojo, que es donde están reunidos los alimentos ricos en proteínas, recuerdan aquellos que cumplían las funciones de crecer, después se encuentra el color verde donde están los alimentos ricos en vitaminas y sales minerales y el color amarillo donde se encuentran los alimentos ricos en calorías, donde están los aceites, las patatas, el pan, los cereales diversos, etcétera. En síntesis, cuando nosotros tenemos esta rueda en la mano y seleccionamos de esos cuatro colores que corresponden a los siete grupos uno o dos alimentos de cada uno de los grupos, podemos garantizar que la dieta está equilibrada, pero en definitiva lo que estamos diciendo con la rueda es que no se puede dejar ningún sector sin consumir. Hay que tomar alimentos que tengan calorías, que sean energéticos, alimentos ricos en proteínas y alimentos ricos en vitaminas y sales minerales, que es lo mismo que decir, tome productos lácteos, tome productos del tipo de garbanzos, alubias, lentejas, patatas, toda clase de verduras y ensaladas,

frutas, consuma pan y consuma cereales diversos y grasas de condimento.

Es algo tan sensato que lo han hecho todas las madres sin saber nutrición y que ahora nosotros tratamos de plasmarlo en un medio de tipo didáctico. En el programa anterior nos hablabas de que es importante la calidad del alimento y también la cantidad. Entonces, puesto que nos has hablado de la rueda de los alimentos, ¿sería importante pasar por cada uno de los sectores de esa rueda y decirnos, por ejemplo, cuánta leche o cuántos productos lácteos debemos consumir, carne, pescado, etcétera? Entonces, ¿si te parece, hacemos un batido por esa rueda y vemos qué cantidad...? Eso puede ser útil, pero con una consideración, cada persona tiene su capacidad individual de ingesta.

Es decir, que yo les comente que es deseable que una persona tome medio litro de leche por día, eso es deseable, lo cual no significa que si ustedes toman 300 centímetros cúbicos, pues vayan a empezar a sentirse preocupados. No, cada uno tiene una respuesta a la alimentación, pero sí hay orientaciones de tipo general que nos pueden ayudar a saber si estamos muy cerca o muy lejos de esa orientación. Y empezando por el grupo primero de los alimentos, que es el de la leche y los productos lácteos, el hecho de consumir por día medio litro de leche aproximadamente y tomar una ración de queso, que puede ser entre 30 y 50 gramos, o en sustitución de yogur o otro tipo de producto lácteo, como puede ser cuajada o puede ser cualquiera de los productos lácteos que hoy en día están en la calle, es necesario hacerlo diariamente.

Si vamos después al grupo, por ejemplo, de las carnes, pescados y huevos, por día hay que tomar al menos uno o dos, que puede ser combinadamente carne, pescados o carne y huevo, o pescado simplemente o huevo simplemente, porque no es necesario comer ni todos los días carne ni todos los días huevos. En el tercer grupo de alimentos se encuentran las patatas, las legumbres y los frutos secos. Bueno, pues el hecho de hacer una comida unas cuatro veces por semana que ampare este tipo de alimentos, unas patatas guisadas o unas lentejas o garbanzos o alubias en distintas modalidades, pues de tres a cuatro veces como frecuencia semanal es muy recomendable porque ustedes encuentran en ellas no solamente proteínas y vitaminas, sino también la famosa fibra dietética que tanto preocupa a los nutricionistas de hoy en relación con la pereza intestinal, el estreñimiento es un grave problema de los países del mundo desarrollado.

Cuando llegamos al grupo cuarto y quinto, que están las verduras y las hortalizas, que son alimentos ricos en vitaminas y en sales minerales, tenemos que recomendar al menos diariamente un tipo de hortaliza diversa, la que sea, judías verdes, pimientos verdes fritos, lo que quieran ustedes una excelente menestra en esta época maravillosa de la época de la primavera y desde luego de una a dos frutas diarias, en un país como el nuestro es imperdonable que no haya un consumo diario al menos de una fruta cítrica y de otra fruta no cítrica, la de estación, finalmente llegamos al grupo sexto y séptimo que son los grupos energéticos, en el grupo sexto aparece el arroz, las pastas, el pan, los dulces, los azúcares, la miel, las mermeladas, etcétera, bueno pues el pan es algo que debe consumirse diariamente,

nuestra cultura alimentaria es un elemento diario, no hay que tenerle miedo al pan, lo que hay que tenerle miedo es al abuso de cualquier tipo de alimento, sea pan, sea pasta, sea macarrones y se puede alternar el consumo de arroz y pastas con el que comentábamos de legumbres y hortalizas variadas, respecto a las grasas que es el séptimo grupo entre nosotros la grasa tiene fundamentalmente el papel de condimento, es decir, se utiliza para cocinar y afortunadamente son aceites vegetales pero también aparecen las mantequillas y las margarinas de las cuales no se debe abusar en relación con el tema del colesterol que está tanto en la calle. Quisiera retomar un poco lo que has dicho y me gustaría, ¿cuál sería tu opinión? Puesto que también eres una experta en economía doméstica y conoces muy bien el tema, ¿qué opinas tú? ¿Leche descremada o leche entera? ¿Qué crees tú, por ejemplo, para un niño? La decisión de la leche descremada o la leche entera está en función de ese contenido graso que puede aportarnos, además de calorías nos puede aportar un contenido en colesterol y en grasas saturadas que pueden a la larga perjudicar nuestras arterias. La decisión de si a un niño que tiene una alimentación normal donde las hortalizas y las frutas aparecen de una manera muy importante, se le da además leche o no descremada, debe tomarla siempre su pediatra.

Yo con carácter general y esta es una opinión que he visto compartida por otros tipos de expertos, no daría leche descremada, o sea, a mí me parece que el café para todos así, sin más, no se puede recomendar. Pero sin embargo es posible que determinados grupos de población que tengan cierta posibilidad de caer en el problema de las cardiovasculares por razones hereditarias o porque es una zona especialmente proclive a este tipo de enfermedades, desde luego habría que empezar por cuidar la leche que no necesariamente tenía que ser descremada al 100%, podía ser semidescremada, pero hay que recordar que la grasa de la leche, que es la leche entera, tiene una función porque aporta vitamina A y a veces en la dieta no hay otra fuente de vitamina A más que la propia grasa de la leche y que si empezamos por eliminarla a ultranza nos podemos encontrar con un chico con una deficiencia de vitamina A. O sea que antes de tomar esta decisión no lo haga arbitrariamente, consulte al pediatra que está viendo a su chico o considere el conjunto de alimentos que su chico toma. A mí hay dos cuestiones que me preocupan bastante y que tal vez tú nos podías dar tu opinión.

Antes nos habías hablado de la necesidad de comer, la frecuencia de comer carne, pescado, etcétera, pero ¿hay diferencias o entiendo yo que hay diferencias en proteínas de origen vegetal y de origen animal? En la alimentación del español, del español medio, ¿piensas tú que abusamos demasiado de las proteínas de origen animal? Pues eso es así porque efectivamente eso que acabas de decir es cierto y las encuestas más recientes del Ministerio de Agricultura de la Dirección General de Política Alimentaria nos han dado consumos en proteínas para el español de más de 100 gramos por persona y día, lo cual supone que al menos la mitad de esas proteínas son de origen animal. No deberíamos tomar tantas proteínas de origen animal. La ventaja que tenemos los españoles es que parte de esas proteínas de origen animal proceden, por ejemplo, del pollo, que es uno de los alimentos más consumidos, cuyo contenido en grasa es más bajo comparativamente con otras carnes, y del pescado, que es un alimento

enormemente positivo para la nutrición.

Y esto lo digo como parte que nos compensa un poco del enorme consumo proteico porque si además de las proteínas incorporáramos grasas saturadas a través de carnes muy grasas, entonces el problema sería mayor. Realmente la gente, estamos muy obsesionadas con el consumo proteico, proteico de origen animal, y no es tan absolutamente necesario. O sea, cualquier persona que hace una dieta incluso que le parece mediana hace un consumo proteico suficiente porque miren ustedes, solo un huevo tiene 6 gramos de proteínas y dos huevos es lo corriente en el plato del español que se decide a comer huevos, entonces hay 12 gramos de proteínas.

Pero es que 100 centímetros cúbicos de leche tiene 3 gramos de proteínas. Si nos tomamos medio litro tenemos ya 15 gramos. Entonces 15 gramos más 12 gramos son 27 gramos en dos cosas y aquí no hemos todavía introducido ni el queso, ni el chorizo, ni la carne o el pescado, etc.

Quiero decir que al finalizar el día, perdón, podemos encontrarnos con una minuta que tenga como 50 gramos de proteínas, todas de origen vegetal, cuando justamente 50 gramos de proteínas, vegetales y animales, es la recomendación teórica que se hace para una población joven. O sea que efectivamente sí hay un consumo alto de proteínas. Paralelamente podría preguntarte, me interesa bastante saber qué ventajas tiene el aceite de oliva como grasa habitual, es decir, la polémica aceite vegetal o incluso grasas animales.

Bueno, pues en síntesis, y ha sido una cosa enormemente aireada por grandes especialistas, grande cobiana entre ellos, después de las últimas investigaciones parece que no cabe ya ninguna duda de que la mejor grasa con la que se puede cocinar es el aceite de oliva y no tanto por sus propiedades culinarias que las tiene y muchas, sino por sus propiedades nutricionales, puesto que aparece como un controlador del colesterol, del colesterol que podemos absorber por el resto de los alimentos. Durante mucho tiempo se ha dicho que las grasas que son poliinsaturadas deprimen el colesterol, lo rebajan. Las grasas monoinsaturadas, que es el caso del aceite de oliva, no lo alteran, porque ni lo suben ni lo bajan, pero ahora se sabe que lo puede bajar también, no tanto por la composición, por ser un monoinsaturado, sino por otras propiedades que tiene.

En consecuencia, esta forma de cocinar que tenemos los españoles desamparándonos en el aceite de oliva como grasa habitual es absolutamente positiva, tan positiva que está siendo imitada por los norteamericanos y los países nórdicos que han intentado encontrar en el aceite de oliva la solución a parte de sus problemas. La famosa dieta mediterránea es ya una expresión conocida por todos y hay siempre la alusión concreta no solo al aceite, sino al consumo de pescado, al consumo de hortalizas, al consumo de verduras, pero en definitiva el aceite de oliva como grasa de sustrato. Si por lo que sea no se puede utilizar por razones económicas o de gusto o cualquier otra causa, recuerden que las grasas de origen vegetal siempre están en mejores condiciones que las grasas de origen animal cuando se cocina.

Y de ahí nuestra ventaja, porque somos países que con aceite de oliva o sin él hemos cocinado con grasas vegetales siempre. Sí, sino sustitutivas por aceites de semillas, ¿no? Exactamente, sustitutivas por aceites de semillas. Por ejemplo, girasol.

Muy bien, Consuelo, pues muchísimas gracias otra vez por estar de nuevo con nosotros y esperamos poder contar contigo la próxima semana. Muchas gracias Encantada, muchas gracias. Ustedes, buenas noches.

¿Qué debo comer para estar sano? Consuelo López Nandedeu nos ha dado hoy algunos consejos que antes de despedirnos vamos a recordar. La cantidad de alimento que se consume debe estar en relación con la edad del sujeto el sexo, la actividad física y la situación fisiológica especial, crecimiento, lactancia, embarazo, etc. Comer todos los días carne no es necesario.

Es monótono, caro e impide que otros alimentos que la sustituyen aporten a la dieta determinados nutrientes como es el caso del pescado. Las frutas y las verduras deben estar presentes en nuestra alimentación diaria. El zumo de frutas puede sustituir a la fruta entera pero de forma ocasional, no como norma, ya que se pierde la fibra dietética que la fruta nos aporta, tan necesaria para la regulación del intestino.

Y por último recordemos que es necesario incluir alimentos ricos en hidratos de carbono, esenciales por su función energética como el pan, las patatas o las legumbres. Hasta aquí llegó hoy Vida y Salud del martes, que viene será el último espacio de este curso y para despedirnos hablaremos de algo muy importante en relación a todo lo que venimos hablando sobre alimentación, como es la manipulación y la higiene de los alimentos. Os esperamos entonces dentro de 7 días hacia las 9 y media de la noche en la programación de la UNED.

Y ahora ya entramos en el tiempo que todos los martes dedicamos a la psicología.