

ATS 11 142

Hola, buenas noches. Esta es nuestra última cita del curso con todos los interesados por cuestiones relativas a la salud, un espacio de educación y formación sanitarias que elaboran los profesores del curso de nivelación de ATS de la UNED. Durante todo este mes de mayo estaba previsto que os ofreciéramos una serie de programas dedicada a la nutrición, serie que se ha visto interrumpida en dos ocasiones, una por la huelga del personal laboral de universidades y otra, la semana pasada concretamente, por la huelga del personal de RTVE.

Hoy, y para recuperar, aunque solo sea mínimamente el tiempo perdido, alargaremos unos minutos nuestro programa para tratar de dos aspectos fundamentales relacionados con una buena alimentación. Hablaremos primero de qué alimentos deben formar parte de una dieta adecuada, de cuántos huevos, leche, carne, pescado debemos comer y con qué frecuencia, y después trataremos también de la manipulación e higiene alimentaria. Como siempre será Socorro Calvo, profesora de bioquímica en la UNED, quien acompañará a nuestra invitada y experta en nutrición, Consuelo López Nónde-Deú.

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 Nónde-Deú. 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, etc.

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, etc.

Entonces, si te parece, hacemos un batido por esa rueda y vemos qué cantidad. Esto 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 ampara 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, etc. 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 tener 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 que, ¿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 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 esa 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 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 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 Cobán 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 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 amparándonos 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 sólo al aceite, sino al consumo de pescado, al consumo de hortalizas, al consumo de verduras, pero en definitiva al 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. Otro de los problemas que nos preocupan como consumidores de alimentos son las tox infecciones alimentarias. ¿Qué es una tox infecci3n alimentaria? ¿Qué entendemos por tox infecci3n alimentaria? Bueno, yo creo que los oyentes si han consultado simplemente en la visi3n normal de un peri3dico, en estos últimos tiempos con cierta frecuencia se alude a que en un colegio, una guardería, un asilo de ancianos, una residencia de ancianos, ha habido una tox infecci3n alimentaria.

Cuando se dice eso, se hace referencia a que un grupo de personas han consumido unos alimentos que han sido contaminados por microorganismos y que esos microorganismos han estado en la cantidad suficiente por cantidad de alimento consumida como para provocar una tox infecci3n alimentaria. Los microorganismos pueden provocar infecciones alimentarias y las tox infecciones son el fruto de las toxinas que esos microorganismos liberan como tales. Entonces, en este momento, pues tal vez la más conocida en la mente de la gente sea la salmonela, que es una de las que más nos preocupa porque es la más extendida, la más frecuente y la que más problemas ha causado no solamente en España, sino en todo el mundo desarrollado donde el tipo de alimentaci3n que se hace supone ya comer en colectividad, hacer cadenas alimentarias de producci3n hasta el consumo muy largas, etc.

O sea que en definitiva, cuando un alimento está contaminado por los propios gérmenes que anidan en él, que encuentran un medio de cultivo extraordinariamente bueno y que liberan sus propias toxinas, se provoca una tox infecci3n alimentaria. ¿Consuelo, y quiénes piensas que son los más afectados de este tipo de tox infecciones alimentarias? Pues verás, como siempre ocurre, los más débiles y entonces los más débiles son los niños. Si son niños que tienen poca resistencia a enfermedades corrientes, pues tampoco las tienen por razones obvias a este tipo de agresiones de los alimentos.

También los ancianos, personas que tengan alg3n problema de est3mago, que estén delicadas en la expresi3n coloquial, en una palabra, cuando una persona no tiene una suficiente resistencia a cualquier tipo de enfermedades porque su alimentaci3n no es buena, porque está pasando una mala temporada, porque está en una crisis, etc., entonces es más receptiva a un problema de tox infecci3n alimentaria. En el hogar, en nuestras casas, son muy frecuentes las tox infecciones alimentarias. ¿Nos podías hablar algo de ello? Pues sí, y me alegro que hagas esta pregunta porque hemos aludido a que este problema de las tox infecciones se da con carácter, parece que fuera de la casa, es como si la casa nos protegiera.

Pues miren ustedes, la casa no nos protege de todo, sobre todo si quienes están manipulando alimentos en el hogar no hacen las mínimas condiciones de higiene para esta manipulación. Yo creo que a veces no se tiene la conciencia exacta de cómo manejar los alimentos convenientemente. Es claro, ya no estamos en aquellas épocas en que prácticamente la no existencia de la cadena de frío hacía inviable la buena conservación hasta el momento final y el alimento envejecía y se deterioraba.

Efectivamente, esto es algo que ocurre en los alimentos. Una cosa es que se deteriore y envejezca y que de una lozana a celda nos acabemos comiendo algo que no se parece nada a una cosa lozana. Y la otra historia es que una mayonesa acaba estando contaminada porque se preparó con un huevo de procedencia ya contaminado, situación que es inviable de resolver en el hogar.

Eso sería un problema de la industria. Pero que en el hogar, preparada la mayonesa, consumida en muy poco tiempo, conservada en un tarro perfectamente tapado para que no se oxide y metida en el frigorífico, tiene menos riesgo que si tranquilamente la preparamos y la dejamos a temperatura ambiente durante tiempo. Y aludo a la mayonesa porque es quizá una de las que está creando más problemas, puesto que se trabaja, se fabrica a partir de un elemento de consumo crudo como es el huevo.

Y esto es algo que las personas que preparan alimentos en la casa no lo deben olvidar. Es verdad que la mayor parte de las cosas conocidas de tox infecciones alimentarias ocurren fuera de la casa, pero desde luego bastante más de la mitad de los accidentes en esta línea ocurren dentro del hogar. Para que se hagan ustedes idea, en Estados Unidos el año pasado hubo dos millones de intoxicaciones alimentarias debidas a mala preparación de alimentos.

Y sabemos que la gente no declara la mayor parte de las veces este tipo de trastornos gástricos y molestias que sufre. Cuando una persona le sienta mal una comida, no se para a determinar la razón por la que le sienta mal. Nos podías decir, desde el punto de vista de higiene alimentaria, cuáles serían las medidas preventivas, desde tu punto de vista, que deberíamos tomar todos, todos incluso las personas en el hogar.

Efectivamente, todos somos en algún momento de nuestra vida manipuladores de alimentos. Entonces las primeras consideraciones serían manos limpias. La manipulación del alimento debe hacerse de tal forma que nuestras manos, mientras estamos manipulando, no se vayan a la nariz, a los ojos, a la cabeza para rascarnos, no sé, a los innumerables sitios donde se pueden ir unas manos en unos movimientos entretenidos porque estamos llenos de gérmenes que transmitimos al alimento.

Cuando estamos manipulando alimentos no se debe hablar de cara al alimento, porque entonces a través de las partículas pueden ir las vías de contaminación. Tiene que ser un individuo sano el que manipule. Claro, la madre de familia puede estar enferma o sana y está manipulando, pero como el consumo es de manera muy inmediata, no llegan a proliferar los gérmenes.

Sin embargo, el manipulador está funcionando y si está en un periodo de enfermedad debe ser detraído de la fase de manipulación directa. Los alimentos deben protegerse del medio ambiente siempre que esté finalizado el proceso de preparación. Los que vayan a consumirse en caliente deben conservarse en caliente a 70 grados de temperatura.

Los que vayan a consumirse en frío deben conservarse en frigorífico para luego, si procede, recalentarlos a posteriori y cubrirlos con los clásicos papeles de aluminio o láminas de papel de polietileno en los recipientes correspondientes para que no haya una contaminación ambiental. Yo les aseguro que lo que es un riesgo clarísimo es cuando una persona entra en una cafetería y encuentra un recipiente del tipo que sea a temperatura ambiental, que puede haber 27 grados con facilidad, de una carne metida en su propia salsa durante horas. Bueno, pues está en las condiciones perfectas para que allí prolifere todo.

Que me lo como y no pasa nada, pues la enhorabuena, pero desde luego hasta usted con todas las posibilidades. A lo largo de estos programas y gracias a tu experta colaboración pensamos que hemos podido despertar el interés de nuestros oyentes en materia de alimentación y nutrición. Tú has escrito muchos libros, folletos divulgativos en materia de economía doméstica y de alimentación y nutrición, alguno publicado en la editorial NARCEA sobre alimentación.

Entonces, aunque no sean los tuyos, que son muchos, numerosos y buenos, sí que me gustaría que hicieras alguna recomendación a nuestros oyentes de algún libro o de algo que tú consideres que pueda tener interés para aquellas personas que puedan estar motivados por este tema. Yo creo que uno de los que ha aparecido últimamente y que tiene además una gran acogida es el texto de alimentación que ha escrito el Profesor Grande Cobián, Salud y Alimentación. Es un texto muy curioso que además está tratado con enorme rigor, muy ameno, puesto que el Profesor Grande lo es en su manera de expresarse y que puede ayudar a aquellas personas que hayan sentido alguna inquietud alrededor del problema alimentario.

Por otra parte, el Ministerio de Sanidad y Consumo, a través de su servicio de publicaciones, en un periodo no muy dilatado, tal vez antes del verano y en último término en el mes de septiembre-octubre, tendrá a disposición una serie de publicaciones que tratan temas de manipulación de alimentos, de alimentación de la persona que trabaja y de alimentación práctica en general. Y pueden dirigirse al servicio de publicaciones del Ministerio de Sanidad y arbitrar la posibilidad de conseguir algún tipo de información de ese estilo. Durante mucho tiempo se regalaron a la demanda razonada.

Tal vez se continúe esta línea. Están ahora en una fase de reedición de este tipo de publicaciones. No tenemos más remedio que despedir aquí Vida y Salud.

Hoy nos hemos pasado unos minutos, pero creo que el tema lo merecía. Agradecemos a Consuelo López Nóndeleu, experta en nutrición y alimentación, y a Socorro Calvo, profesora de bioquímica en la UNED, su participación en estos programas de Vida y Salud que hemos dedicado a la salud alimentaria. Volveremos ya a partir de octubre con otros temas sanitarios que esperamos sean de vuestro interés.

Y ahora ya damos paso rápidamente a nuestro próximo programa y pedimos disculpas por el retraso.