

6

CLAVES PARA...**combatir la hinchazón abdominal**

- 1. Reduzca el consumo de fibra.** Basta con disminuir la ingesta de alimentos integrales como el pan, los cereales del desayuno o las galletas y los suplementos de fibra.
- 2. No incluya verduras flatulentas.** Hay verduras que contienen compuestos aromáticos que el organismo es incapaz de digerir y que generan gases. Las más problemáticas son: alcachofas, pimientos, cebollas, en especial crudas, pepinos, y verduras de la familia de las coles.
- 3. Prescinda de la lechuga en ensalada.** Su alto contenido en fibra insoluble (las partes más blancas del tronco) es lo que produce la molesta hinchazón abdominal. Compruebe si le afecta, y no incluya durante dos semanas lechuga en las ensaladas. Utilice otros vegetales: tomate, zanahoria, germinados, maíz, remolacha o espinacas.
- 4. Yogur de postre.** La hinchazón abdominal puede estar causada por desequilibrios en la flora intestinal. El consumo de yogur, cargado de bacterias lácticas como las de nuestro intestino, de postre, puede ser un buen digestivo.
- 5. Complemento de fructooligosacáridos (FOS).** Los FOS son un excelente sustrato para las bacterias beneficiosas (bifidobacterias), por lo que un complemento tomado de forma ocasional puede ayudar a reducir las molestias y la hinchazón abdominal.
- 6. Infusiones digestivas efectivas.** El hinojo, el anís, la manzanilla o el regaliz tienen propiedades digestivas y carminativas, es decir, que favorecen la expulsión de los gases que se producen tras la digestión. La mezcla de varias plantas puede ser el mejor remedio para tomar en sustitución del café, ya sea de postre o entre horas.

**ESTILOS DE VIDA Y ALIMENTACIÓN:****CONSUMO EXAGERADO DE AZÚCAR EN LOS NIÑOS**

El sabor dulce es el predilecto de muchas personas, en particular de los niños. Pero el exceso del consumo de dulces y otros productos azucarados es un mal hábito. Supone el aporte de calorías extra a la dieta que, a lo largo de los años, puede derivar en problemas de salud crónicos. Las necesidades energéticas en los niños pequeños, de entre 5 y 10 años, rondan las 1.800 calorías. Respecto al valor energético total de la dieta, las Ingestas Diarias Recomendadas (IDR) para el azúcar se sitúan entre el 10-18%. Las cifras se traducen en un consumo máximo diario de 340 calorías. en alimentos azucarados o dulces por naturaleza como las frutas, los zumos y la miel, es decir, unos 85 gramos de azúcares (1 gramo de azúcar aporta 4 cal.). Un puñado de 50 gramos de golosinas, que cualquier niño de esta edad come con gusto, aporta la mitad del azúcar que necesitaría para todo el día. A esto habría que sumarle el azúcar que añade a alimentos como leche y yogures, así como el que contienen otros alimentos como frutas, zumos, miel, mermelada, galletas, cereales, magdalenas y chocolate. Tras la revisión de estudios sobre hábitos de alimentación infantil, los expertos aseguran que el consumo de alimentos azucarados manufacturados -cereales, bollería, golosinas- entre los niños ha pasado de ser excepcional a convertirse en un hábito cotidiano, por lo que no es difícil que muchos superen la dosis recomendada de azúcares, con gran repercusión en su patrón nutricional y consecuencias negativas para la salud.

**EL ABC DE LA NUTRICIÓN****CDO (Cantidad Diaria Orientativa)**

La CDO es una guía sobre la cantidad total de calorías (energía) y nutrientes (carbohidratos, fibra, proteínas, grasas, vitaminas y sales minerales) que debemos ingerir cada día para no padecer deficiencias nutritivas. Cada vez más fabricantes incluyen la CDO (también llamada RDA, Recomendación Diaria Aconsejada; o CDR, Cantidad Diaria Recomendada) en el etiquetado nutricional de los productos para distintos nutrientes, tomando como referencia una dieta estándar de unas 2.000 calorías. Hay que tener en cuenta, no obstante, que estas cantidades son orientativas. Las necesidades nutricionales individuales varían según el sexo, la edad, el nivel de actividad física y el momento de la vida (embarazo, lactancia o enfermedad).





N Los expertos nutricionistas

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN

Tengo un hijo de 7 años que, desde hace dos, se niega a comer legumbres. ¿Hay alguna comida que pueda sustituir a las legumbres y que aporte las mismas propiedades y vitaminas?

La singular composición nutritiva de las legumbres obliga a inventar recetas para que gusten a los niños. Las legumbres reúnen los nutrientes más saludables: fuente energética de hidratos de carbono; buena dosis de proteína vegetal que se enriquece si se combina con cereales como el arroz; abundante fibra; gran variedad de vitaminas del grupo B y de minerales (fósforo, potasio, magnesio, entre otros), y muy poca grasa. Se trata por tanto de alimentos muy completos, difíciles de reemplazar. No obstante, hay otros muchos que pueden formar parte de la dieta del niño que compensen la ausencia de legumbres. Por ejemplo, el arroz y la pasta son fuente semejante de carbohidratos, mejor si son integrales porque así el niño toma más fibra. Las hortalizas, las verduras y las frutas (2-3 piezas de fruta diarias, y algo de ensalada) aportan parecida variedad de vitaminas y de minerales; y los frutos secos contienen, como las legumbres, proteína vegetal, y también una buena dosis de energía.

Lo importante es no rendirse en el propósito de incluir las legumbres en la dieta del niño. Se trata de probar en diferentes días y momentos, y negociar con él la forma de comer estas legumbres. Si en puré no las come, puede intentarlo con un paté de garbanzos (llamado hummus). Consiste en mezclar la crema de garbanzos con ajitos, limón y cilantro, y untarlo en pan tostado de pasas y nueces, por ejemplo. Las albóndigas o las croquetas de legumbres son otra alternativa tentadora. El garbanzo es el ingrediente estrella para elaborar estos platos, y también el guisante, ambos mezclados con arroz para suavizar su sabor. Las albóndigas perfumadas con una salsa rubia, con tomate o con ajo y perejil, resultan muy ricas. También puede probar con las legumbres en forma de aperitivo como garbanzos y habas secas, mezcladas con frutos secos. Así, el niño puede llevarse un puñado para el almuerzo y la merienda.

Le animamos a ampliar más información sobre las legumbres en la **Guía CONSUMER EROSKI 'Legumbres, cereales y patatas'**, publicada recientemente. <http://www.consumer.es/promociones/guia-legumbres/inicio.php>

Me gustaría saber la diferencia entre alergia e intolerancia alimentaria, y cuál es el tratamiento dietético más adecuado en cada caso.

La intolerancia a los alimentos se debe a alteraciones metabólicas (disminución o ausencia de enzimas) en la mayoría de los casos. Estas alteraciones, de origen genético o adquiridas con los años, impiden la digestión, asimilación y aprovechamiento de ciertas sustancias de los alimentos. Los síntomas más comunes que causan las intolerancias son molestias gástricas como flatulencia, diarrea o cólico intestinal.

Por su parte, la alergia a los alimentos se produce cuando el sistema inmune reacciona frente a una sustancia concreta (alérgeno) que es bien tolerada por la mayoría de personas. El alérgeno es, en esencia, la proteína de un alimento con el que la persona afectada entra en contacto, bien por ingestión o por simple contacto (cuando toca la piel del melocotón o del kiwi, por ejemplo). La reacción más común es la formación de anticuerpos IgE (inmunoglobulina E). El proceso que siguen este tipo de alergias es el siguiente: en el momento en que se ingiere por primera vez el alimento causante de la alergia, el organismo produce las IgE específicas dirigidas contra alguna proteína de ese alimento. En el siguiente contacto, los anticuerpos reaccionan estimulando la fabricación de histamina. Esta sustancia la produce nuestro cuerpo en respuesta a un daño producido en la piel o las mucosas, y da lugar a una reacción inflamatoria.

Las intolerancias más comunes se centran en la lactosa (azúcar de la leche) o el gluten (proteína de cereales), mientras que las alergias son más diversas. Las principales -por ser las de mayor incidencia- son la alergia a la caseína (proteína de la leche de vaca), al huevo, al pescado y marisco, a los frutos secos (cacahuete principalmente), e incluso a ciertas frutas (kiwi, plátano o fresas).

El tratamiento dietético, en cualquier caso, se basa en la eliminación de alimentos responsables del malestar en la dieta. En el caso de las alergias, se puede comprobar con los años su tolerancia mediante el consumo de pequeñas cantidades de los alimentos comprometidos.



CONSULTORIO NUTRICIONAL. El objeto del Consultorio Nutricional es ofrecer una respuesta a las dudas que pueden surgir a los consumidores sobre cualquier aspecto vinculado con la Alimentación, la Nutrición y la Dietética. Nuestros expertos nutricionistas responderán a las cuestiones que los lectores quieran remitir por correo electrónico a la dirección info@consumer.es o por correo postal (Revista CONSUMER EROSKI, Barrio San Agustín s/n, 48230 Elorrio (Vizcaya)).