

#disfrutardelacomida

# ‘Un superalimento no nos curará una enfermedad’

Carlota Máñez y Mónica Carreira son las autoras del libro ‘Los 10 superalimentos verdaderos’. Devuelven el protagonismo a alimentos de proximidad por sus virtudes y oportunidades culinarias

SILVIA FORNÓS @SILVIAFORNOS

- ¿Qué hace falta para que un alimento, que podemos tener en la despensa, se convierta en superalimento?

- Un superalimento es aquel que gracias a su aporte nutricional puede ayudar a mejorar la salud. Pero es importante recordar que no son alimentos milagro, comerlos de manera aislada no curan ninguna enfermedad, ni nos aportarán salud por sí solos. Si no que deben consumirse dentro de una dieta equilibrada junto a otros alimentos saludables.

- ¿Por qué nos hemos olvidado del protagonismo que tienen algunos alimentos cotidianos como por ejemplo aceite de oliva, el limón, las manzanas, el ajo...?

- Quizás porque son alimentos que tenemos tan a mano que creemos que no son importantes y que no tienen tantos beneficios como otros de los que ahora se habla más y que vienen de lugares alejados.

A veces, no es que los hayamos olvidado sino que les tenemos asignado un papel en nuestra cocina y en nuestros platos que no acaba de sacarles todo el partido. Por eso, en el libro, proponemos recetas y formas de beneficiarnos de ellos y de integrarlos en nuestros menús diarios que esperamos sean muy útiles.

- ¿Qué lugar se merecen los superalimentos en nuestra despensa?

- Deberían representar la base de nuestra alimentación. Es importante remarcar la importancia de comer a diario frutas y verduras, se aconsejan 5 raciones diarias, 3 piezas de frutas y 2 raciones de verdura, también de cocinar y aliñar con aceite de oliva, tomar un puñado de frutos secos naturales o tostados... Es fácil integrar los superalimentos en nuestra despensa si comemos de manera sana y equilibrada.

- ¿Por qué confiamos más en los que nos recomiendan desde la otra punta del mundo, como las semillas de chía o las bayas, en lugar de fijarnos en los productos de proximidad?

- Tendemos a conferirle un halo casi mágico y súper especial a mu-

## Conferimos un halo mágico a alimentos importados de otros países

chos de los alimentos nuevos que importamos de otros países, culturas, cocinas... El marketing y la publicidad también se encargan de eso, y como nadie se dedica aquí a promocionar así el limón, la manzana o la sardina... pues es lógico que nos llamen más la atención productos que nos parecen más ‘exóticos’. Es cierto que tienen beneficios, eso es indiscutible, pero tantos como pueden tener alimentos que conocemos y consumimos aquí de toda la vida.

- Curativos, adelgazantes... ¿Qué mitos rodean a los superalimentos?

- Muchísimos, por muy superalimento que sea un alimento, no nos curará una enfermedad ni nos hará adelgazar de manera mágica si no llevamos un estilo de vida saludable, eso requiere comer de manera sana y equilibrada.

- ¿La cantidad que comamos de cada superalimento aumenta los beneficios?

- Debemos seguir una dieta equilibrada en la que se pueden incluir estos superalimentos, en el contexto de las cantidades y raciones que se recomiendan en la dieta mediterránea. No por tomar doble de ración de determinados alimentos éste nos apor-



### La ficha

#### Título

Los 10 super alimentos verdaderos

#### Autoras

Carlota Máñez y Mónica Carreira

Precio 14 euros

Páginas 160

Editorial Urano

tará mayores beneficios, porque probablemente para tomar doble de uno dejas de lado otro alimento igual de saludable y beneficioso. Como hemos dicho, el éxito de la dieta se basa en el equilibrio y la variedad.

- ¿Conocer las propiedades de los superalimentos nos ayudará a mejorar, por ejemplo, la alimentación infantil y contrarrestar los problemas de obesidad?

- Conocer las propiedades de cualquier alimento debería mejorar la alimentación infantil. Por ejemplo, si sabemos que la fruta y la verdura les proporciona un sinnúmero de vitaminas y minerales y que darles bollería industrial o los refrescos hacen que nuestros niños puedan desarrollar diabetes y sobrepeso, entre otras muchas cosas, ¿por qué se los damos?



## La sobreproducción de alimentos lleva a malgastar recursos

El suministro per cápita de alimentos superará las 3.000 kilocalorías diarias en 2050, un nivel por encima del recomendado que supondrá un mayor uso del agua y más despilfarro de comida, según el experto Jan Lundqvist.

El asesor científico del Instituto Internacional del Agua de Estocolmo ha señalado, en una conferencia en la Organización de la ONU para la Alimentación y la Agricultura (FAO), que ya existe exceso de producción de alimentos, es decir, más de los que se deberían consumir.

Las estadísticas de la FAO señalan que, frente a las 2.360 kilocalorías por persona y día que había disponibles en la década de 1960, para 2050 el suministro aumentará hasta las 3.050 kilocalorías.

Con una población de casi 10.000 millones de habitantes en 2050 en el planeta, la agencia de la ONU sostiene que habrá que aumentar un 60% la producción de alimentos respecto a 2005, un incremento debido en parte al cambio en las dietas y la necesidad de cultivar más grano para piensos ante la creciente demanda de productos animales, según el experto.

«Asistimos a una mayor concentración de la riqueza. Los ali-

mentos son muy baratos para una gran parte de la población mientras que todavía hay un grupo de pobres que tienen problemas para acceder a la alimentación», ha afirmado el experto en alusión a los casi 800 millones de personas que siguen pasando hambre.

Los más de 2.000 millones de personas que sufren sobrepeso, obesidad y carencia de micronutrientes son la otra cara de un sistema que se caracteriza por una oferta excesiva, razón por la que las personas «se permiten tirar la comida», ha comentado Lundqvist. Se calcula que un tercio de los

### Más de 2.000 millones de personas sufren sobrepeso

alimentos que se producen para consumo humano (1.300 millones de toneladas anuales) se pierde o acaba en la basura.

El especialista ha afirmado que esa superproducción, posible

por las mejoras en la productividad agrícola de las últimas décadas, aumentará la presión sobre los recursos hídricos. De este modo, si en 1961 se empleaban 2,3 toneladas o metros cúbicos de agua para el suministro diario de alimentos per cápita, con las proyecciones de 2050 se necesitarían unas 3,7 toneladas.

El Instituto Internacional del Agua de Estocolmo estima igualmente que se ampliará la brecha entre el consumo real de alimentos y las dosis recomendadas para llevar una dieta sana, entre 2.000 y 2.500 kilocalorías por persona y día. Esto significa que se tenderá a comer de más y generar más pérdidas y desperdicios de alimentos.

Lundqvist ha precisado que los datos actuales de consumo hacen referencia a términos económicos y no representan exactamente «lo que comemos», por lo que llama a mejorar la información relacionada con la nutrición de los consumidores y el potencial de los agricultores. También ha instado a ser más eficientes en el proceso de producción, procesamiento y consumo de alimentos con vistas a no malgastar los recursos naturales y reducir el despilfarro de alimentos. — EFE



### Carlota Máñez y Mónica Carreira

Carlota es periodista y escritora especializada en salud y nutrición y Mónica es diplomada en Nutrición y Dietética, especializada en nutrición deportiva y pediátrica.

- ¿Nos hemos olvidado del placer de disfrutar comiendo?

- En muchas ocasiones estamos más pendientes de tomar omega 3, antioxidantes, extra de calcio... y nos olvidamos de sabo-

rear los alimentos buenos de verdad, los no procesados, con un sabor y olor tan intensos que merecen ser disfrutados.

Además, el estilo de vida actual hace que comamos a deshoras, rápido, mientras contestamos emails o leemos informes... sin tomarnos realmente una pausa, para comer relajadamente, solos, en compañía agradable, disfrutando del placer que nos regalan los alimentos, masticando despacio...

- ¿Tenemos que aprender a comer?

- Las cifras de sobrepeso y obesidad en España rozan casi el 40%, tanto adultos como niños, por lo

## Nos olvidamos de saborear los alimentos buenos de verdad

tanto es un rotundo sí. Debemos aprender a comer de nuevo a base de alimentos no procesados, potenciando los de origen vegetal, frutas, verduras, cereales. La dieta ha de ser equilibrada, sin excesos ni restricciones drásticas de alimentos. Por eso, la adquisición de buenos hábitos ya desde la infancia se hace incontestable.

- ¿Cómo ha cambiado toda esta tendencia nutricional el interior de las neveras de los hogares?

- Pues por suerte las neveras cada vez albergan alimentos más variados, que nos permiten seguir una alimentación colorida y repleta de nutrientes.

Pero ojo, esta variedad también se da en alimentos procesados y muy refinados, que llenan supermercados y que muchas veces acaban en casa. Se trata de prestar atención a lo que adquirimos, priorizando los alimentos frescos, de proximidad, para que nuestra nevera esté repleta de color, sabor y salud.

- En cada capítulo del libro 'Los 10 superalimentos verdaderos' hay una sección llamada 'Cómo incorporarlo a una dieta sana'. ¿Nos hemos olvidado de cocinar sano con los alimentos de proximidad?

- Sí, un poco sí, a veces no sabemos cómo incluir alimentos que no están estipulados socialmente como postre, o en la media mañana. Por eso en el libro *Los 10 superalimentos verdaderos* damos ideas para que sea fácil incorporarlos en el día a día.