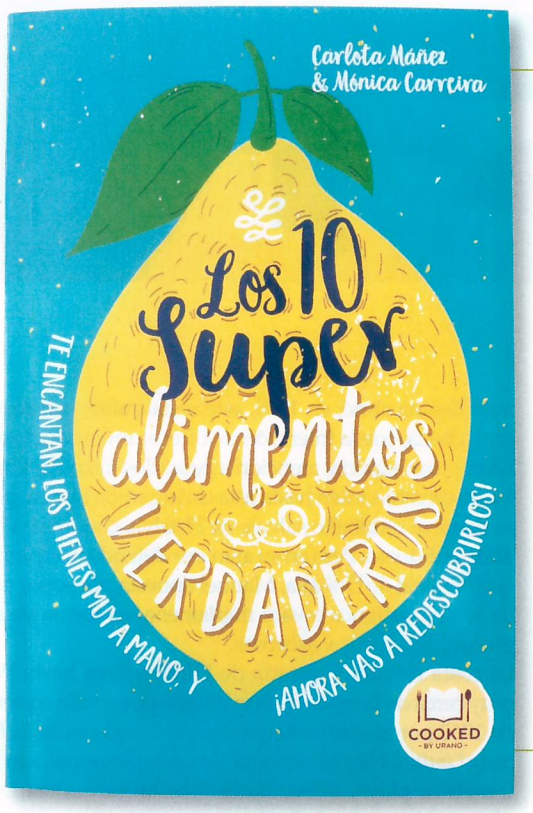
"Los alimentos exóticos de moda no son mejores que las manzanas o las lentejas"



Los 10 súper alimentos verdaderos está editado por Urano.

Carlota Máñez, a la izquierda, es periodista y escritora especializada en salud y nutrición.
Mónica Carreira es diplomada en Nutrición y Dietética, especializada en nutrición deportiva y pediátrica.

Carlota Máñez y Mónica Carreira suman muchos años de formación y concienzudo trabajo en el mundo de la nutrición. La primera, desde su labor divulgativa como periodista y editora, y la segunda, como diplomada en nutrición y dietética.
Ante la avalancha de información sobre nuevos alimentos, y la confusión generada por el marketing de algunos de estos productos, decidieron escribir juntas este libro, informativo y muy útil, para reivindicar consumos saludables y culturalmente cercanos.

La sensación como consumidor es que vivimos en un escenario donde la desinformación es la reina y más en el ámbito de la alimentación.
Por desgracia sí, estamos en la era de la información, pero también de la desinformación. Tenemos tanta información a nuestro alcance, de una manera tan accesible y fácil, que a veces nos quedamos con las fuentes menos científicas a la hora de informarnos. Mensajes lanzados por personajes conocidos y páginas web con contenidos de calidad dudosa, resultan a veces más atractivos que los contenidos emitidos desde entidades científicas y/o entidades sanitarias, profesionales de cada sector, que han sido estudiadas. Estas deberían ser las fuentes de información a las que acudir.

¿Qué es un súper alimento?
Un súper alimento es aquel que, gracias a sus propiedades nutricionales, puede ayudar a mejorar la salud. Pero no debemos olvidar que no existen alimentos milagro y que comerlos de manera aislada no cura ninguna enfermedad, ni nos aportará salud por sí solos, sino que deben consumirse dentro de una dieta equilibrada junto a otros alimentos saludables.

¿Por qué se ponen de moda productos como las semillas de chía, la quinoa o las bayas de goji?
Muchas veces lo "lejano" y exótico nos resulta más atractivo que lo que ya conocemos y olvidamos aquellos alimentos tan nuestros con los que nos hemos alimentado durante años y que han demostrado con creces, sus propiedades saludables. También el marketing y la publicidad se encargan de que nos llamen más la atención los productos más exóticos. En cambio, no se promociona del mismo modo la manzana o la lenteja. Cabe decir que tienen beneficios, tantos como pueden tener los alimentos que ya conocemos.

Y ahí es donde ustedes, como expertas en nutrición y periodistas especializadas en salud, entienden que hay que contar las cosas desde otra perspectiva.
La idea es fomentar el consumo de alimentos no como milagrosos, sino porque su consumo ha de formar parte de lo que entendemos por una alimentación saludable. Nuestra intención con este libro, y en general en nuestros respectivos ámbitos, es intentar fomentar aquellos alimentos que estén avalados por estudios científicos, que puedan demostrar sus beneficios sobre la salud.

¿Cuáles son los súper alimentos de nuestra despensa y de nuestra cultura mediterránea?
Sobre todo, y mediterráneos por excelencia, serían el aceite de oliva, los cítricos, los frutos secos y el pescado azul. El resto de los 10 alimentos que forman parte del libro pertenecen también a un modelo de dieta saludable general, quizás no son tan específicos de nuestra dieta mediterránea, pero ahora también forman parte de nuestros hábitos de consumo y no debemos perderlos.

> "Un súper alimento es aquel que, gracias a sus propiedades nutricionales, puede ayudar a mejorar la salud"

Muchas veces se atribuyen beneficios, casi milagrosos, a estos súper alimentos ¿Puede un alimento prevenir o curar una enfermedad?
No, nunca, así de rotundas somos. Ojalá. El desarrollo de una enfermedad viene ligado a diferentes factores: genéticos, ambientales o de estilo de vida. Los alimentos pueden ayudarnos a mantener o mejorar un buen estado de salud, siempre que llevemos, a su vez, un estilo de vida saludable. Eso requiere, entre otras cosas, comer de manera sana, pero también debemos hacer ejercicio, descansar suficiente y evitar hábitos tóxicos.

¿Por qué la OMS (Organización Mundial de la Salud) no es contundente a la hora de informar sobre lo que de verdad está demostrado científicamente y lo que no?
Bueno, como ocurre en multitud de casos, los intereses económicos o las grandes empresas, por desgracia, tienen una gran influencia.

"No tiene sentido añadir omega 3 a los huevos cuando el pescado azul y los frutos secos son fuentes excelentes de estos nutrientes"

ajo

El ajo es uno de los alimentos con más propiedades beneficiosas para la salud. Procede de Asia Central y, hace más de tres mil años, ya se utilizaba en la India para combatir los parásitos y prevenir epidemias. En el siglo I, el ajo y la cebolla se prescribían para el tratamiento de enfermedades cardíacas y reumáticas, y también fue utilizado como alimento curativo por griegos y romanos, además de como estimulante y afrodisíaco. En la Edad Media fue casi el único remedio contra la peste.

El ajo es una planta que pertenece a la familia de las liliáceas, que abarca unas 3.500 especies de plantas herbáceas y árboles. El género Allium, al que pertenecen hortalizas tan conocidas como el ajo, la cebolla, la cebolleta, el cebollino y el puerro, es el más importante de esta familia. El ajo forma bulbos subterráneos, tiene raíces numerosas y cortas que se adaptan a cualquier tipo de cultivo, y suele alcanzar los 30 centímetros de altura. Tolera el frío del invierno y resiste diferentes climas. Se cultiva por su alto valor comercial, sobre todo en España, Francia e Italia, siendo nuestro país el que ostenta el primer puesto europeo y el cuarto a nivel mundial en cuanto a su producción.

El bulbo del ajo está formado por los gajos, comúnmente conocidos como «dientes» y cuyo número (de tres a quince) depende de la variedad y las condiciones ambientales. Según su época de maduración, se pueden encontrar ajos tempranos (de finales del invierno a principios de la primavera), conocidos como «ajetes» o «ajos tiernos» y utilizados sobre todo para elaborar tortillas y revueltos, o ajos tardíos, que se pueden identificar por el color de su cubierta:

- **Ajo blanco o común:** Rústico, resistente y carnoso, de mayor tamaño que el ajo morado, de buena productividad y conservación. Suele consumirse seco y se caracteriza por su sabor marcado y aroma persistente. Es la variedad que prevalece en todos los países.

- **Ajo rosado o morado:** Denominado así por el color de su cubierta. Son más precoces que los blancos y no se conservan demasiado bien.

11

¿Entenden que existe publicidad engañosa o directamente falsa, que confunde deliberadamente al consumidor para que compre un producto, cuando lo que realmente busca lo puede encontrar, por ejemplo, en una cucharada de alubias blancas?

Por supuesto, se mueven en un vacío legal donde pueden engañar al consumidor, cobrando tres veces más por un producto que ni siquiera es necesario. Lo peor es cuando estas campañas van dirigidas al público infantil.

"La educación sobre alimentación en España es casi nula. Solo tenemos que fijarnos en que la obesidad infantil ronda el 40%. Increíble, ¿no?"

¿Pueden poner ejemplos de "producto milagro" arropados por el marketing, que sean fácilmente sustituibles por un alimento "común"?

Más que sustituir, se trata de considerar al alimento como lo que es. Por ejemplo, la piña, es una fruta sanísima con muchas propiedades y, además, muy sabrosa. Pero de ahí a etiquetarla de "quemagrasa" y crear una "dieta de la piña", hay un gran paso. O productos a los que se les añaden nutrientes cuando disponemos de alimentos que, de manera natural, ya los contienen. Es el caso de añadir omega 3 a los huevos, por ejemplo, cuando el pescado azul o los frutos secos son unas fuentes excelentes de estos nutrientes.

¿Qué opinan sobre la educación alimentaria que existe actualmente en España?

Podríamos decir que es casi nula. Solo debemos fijarnos en la obesidad infantil que tenemos en España, que ronda el 40%, increíble, ¿no? Las papeleras de los colegios están llenas de envoltorios de bollería, chocolatinas, zumos envasados… y en los colegios siguen dándose de postre natillas o flanes. La obesidad en nuestro país es algo realmente importante que, tarde o temprano, deberán afrontar los gobiernos.

¿Hasta qué punto consideran importante introducir en los planes de educación asignaturas sobre salud, nutrición y alimentación?

Realmente debería haber una asignatura en primaria sobre alimentación saludable. De hecho, desde el Parlamento Europeo, se dio luz verde para que se incluyera en los planes de educación. Ojalá llegue pronto, es realmente necesaria.

¿De todas la recetas del libro, cuáles son sus favoritas?

Mónica: estoy entre hamburguesa de lentejas y el guacamole, ambas fáciles de preparar, apetecibles y deliciosas.

Carlota: ahora que se acerca el buen tiempo, me apetecen especialmente las ensaladas, como la de mozzarella, espinacas y arándanos, o una crema fresquita, como la de manzana verde a la menta.

10

Aceite de oliva
Desde el punto de vista nutritivo, los mejores aceites son los de presión en frío. Es amigo del corazón y defensa antioxidante.

Ajo
Procede de Asia Central y hace más de 3.000 años ya se utilizaba para combatir los parásitos y prevenir epidemias.

Almendra
Tiene una composición nutricional privilegiada: es rica en grasa, fibra, proteínas y minerales. Ideal para aumentar la energía.

Avena
Es el cereal más completo. Aportan hidratos de carbono complejos, lo que significa que son de absorción lenta, energía gradual.

Frutos rojos
Son ricos en agua y nutrientes reguladores. Las bayas salvajes tienen muy pocas calorías y son una buena fuente de fibra.

Lentejas
Es una de las legumbres con menos grasas. Aporta proteínas, potasio, calcio y hierro. Son muy importantes en la dieta de niños y jóvenes.

Limón
Contiene algunas de las sustancias más saludables de la naturaleza. Es un alimento rico en vitamina C, un poderoso antioxidante.

Manzana
El símbolo de la alimentación sana. Está formada en un 85% por agua, es refrescante, hidratante y contiene fructosa y vitamina E.

Sardina
Es el pescado azul por excelencia y, por lo tanto, graso. Contiene casi 10 gramos de lípidos por cada 100 gramos, aunque saludables.

Yogur
Se trata de un alimento probiótico. Contiene cien millones de microorganismos vivos por gramo y mejoran el balance intestinal microbiano.