

Alimentación Saludable & Sostenible



ISTOCK

CON LA CARNE NO SE JUEGA: LA VITAMINA B12 ES CLAVE

Este componente no se encuentra en alimentos de origen vegetal, es fundamental para prevenir enfermedades, tanto físicas como mentales

CON LA CARNE NO SE JUEGA: LA B12 ES INSUSTITUIBLE

Abstenerse de comer carne se asocia a numerosas patologías, tanto físicas como mentales, lo que obliga a quienes prescinden de ella a tomar suplementos alimenticios con B12.

Juan Ignacio Álvarez
MADRID.

Las recientes declaraciones del ministro de Consumo, Alberto Garzón, denunciando que el consumo excesivo de carne perjudica a nuestra salud individual y también a nuestro planeta, han abierto un debate en torno a un alimento, que, consumido en las cantidades recomendadas, aporta numerosos beneficios para el organismo. ¿Y cuáles son esas cantidades recomendadas? Según el comité científico de Aesan (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición), lo aconsejable es ingerir entre dos y cuatro raciones semanales si se trata de carne de pollo o conejo; y hasta dos si hablamos de carne roja.

Como recuerdan en la plataforma sectorial de la carne, Carne y Salud, la carne es un alimento que aporta numerosos nutrientes. Así, es fuente de proteínas de alto valor biológico que contienen todos los aminoácidos esenciales que necesitamos ingerir a través de la dieta, lo que no ocurre con las proteínas de origen vegetal. Además, las proteínas animales son altamente biodisponibles. Esto hace que podamos asimilar estos nutrientes y cubrir las necesidades del organismo. En cambio, en los productos vegetales la biodiversidad es menor, lo que significa que, aunque los aminoácidos estén presentes, no podemos asimilarlos correctamente.

Por otra parte, existen muchos cortes y tipos de carne que aportan minerales como hierro, potasio, fósforo y zinc. De este modo, el solomillo o la carrillera de vacuno son fuentes de hierro, lo que favorece la formación de glóbulos rojos y de hemoglobina, así como el transporte normal de oxígeno en el organismo. Igualmente, el lomo de cerdo de capa blanca o ibérico, o la carne de conejo, son fuentes de potasio, el cual contribuye al funcionamiento óptimo del sistema nervioso y al mantenimiento de la tensión arterial normal. Asimismo, la carne de conejo, el solomillo de vacuno y de cerdo, o la pierna de cabrito y de cordero, son ricos en fósforo, mineral que contribuye al mantenimiento de los huesos y dientes en buenas condiciones y al metabolismo energético normal. Finalmente, el lomo de vacuno, la espalda de cabrito y el cordero lechal son ricos en zinc, indispensable para el sistema inmunitario y unos huesos, cabello, uñas y piel en buen estado.

En cuanto al hierro y al zinc presentes en la carne, además de su alta biodisponibilidad (rapidez con la que llega a la sangre en nuestro organismo), aumentan la absorción del hierro que aportan los cereales o

las legumbres. De este modo, si se combina la carne con los citados alimentos se consigue un plato aún más nutritivo. La biodisponibilidad del hierro que obtenemos de la carne es superior a la procedente de vegetales como las lentejas o las espinacas. Este mineral previene la anemia ferropénica y favorece un óptimo funcionamiento del sistema inmunitario, en tanto que el zinc promueve el metabolismo normal de los macronutrientes y protege a las células frente al daño oxidativo.

La carne también aporta vitaminas, especialmente las del grupo B. Por ejemplo, el lomo de cerdo blanco e ibérico son ricos en vitamina B1, coadyuvante de un normal funcionamiento del corazón y del sistema nervioso, mientras que la carne de conejo, el solomillo de vacuno, el lomo de cerdo, el costillar de cabrito y el cordero lechal son ricos en vitamina B3, la cual disminuye la fatiga y el cansancio. Además, la carne contiene elevados niveles de vitamina B12, que ayuda al proceso de división celular y al funcionamiento normal de sistema inmunitario.

En cuanto a las grasas, existen muchos cortes de carne que son magros y cuyo aporte de grasa es mínimo, caso del lomo de cerdo, que tan solo presenta 2,5% gramos de grasas o el lomo de ternera, que únicamente tiene un 3% de grasa. Además, hay cortes en los que la grasa se separa fácilmente. También hay que tener en cuenta el perfil lipídico de las grasas de la carne, ya que en muchos casos se trata de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, conocidas como “grasas buenas”. Es el caso del conejo, en el que el 73% de las grasas corresponde a ácidos grasos insaturados; de cortes como el solomillo de cerdo o de ternera, donde el más de la mitad de las grasas son ácidos grasos insaturados; o bien del lomo de cerdo, donde casi el 50% de la grasa es ácido oleico.

La importancia de la B12

La vitamina B12 es especialmente importante, puesto que no se encuentra en alimentos de origen vegetal. Es decir, que el consumo de carne es fundamental para poder obtenerla de manera natural sin tener que recurrir a suplementación mediante complementos alimenticios, algo a lo que se ven obligados los veganos y vegetarianos. “La vitamina B12 se encuentra en la carne y demás productos de origen animal porque el ganado la obtiene de su alimentación y en su entorno (tierra, agua, etc.) de la bacterias y levaduras que la sintetizan. Y los alimentos de origen vegetal no la tienen



Podemos consumir hasta dos raciones semanales de carne roja, según Aesan

El consumo de carne es fundamental para obtener la vitamina B12 de forma natural

en prácticamente ningún caso en la forma activa para el organismo humano”, recuerda José Manuel Álvarez, responsable de Carne y Salud.

En relación a alimentos de origen vegetal que se citan con frecuencia como fuente de B12, caso de algas, especialmente la espirulina, la levadura de cerveza, los fermentados, etc., Álvarez cita opiniones de nutricionistas, “de referencia para los veganos”, quienes aseguran que “es muy importante saber que estos productos no contienen la forma de B12 activa apta para el organismo humano, sino que contienen corrinoides o análogos de B12, que son suficientes para el crecimiento bacteriano, pero no para las funciones de nuestro metabolismo. Además de no ser activos, estos análogos de B12 puede entorpecer la absorción de la B12 activa y falsear una analítica.

Álvarez destaca que la propia web de la Unión Vegetariana Española (UVE) dice: “La B12 es la única vitamina que se reconoce que no la proporciona de forma fiable una dieta variada integral de origen vege-

Alimentación Saludable & Sostenible



ISTOCK

Qué nos aportan la carne y los derivados cárnicos

La carne es un alimento fundamental dentro de una dieta variada y equilibrada que no puede faltar en nuestra mesa y del que podemos disfrutar de múltiples maneras

Típicos de la Dieta Mediterránea



Tradición y gastronomía



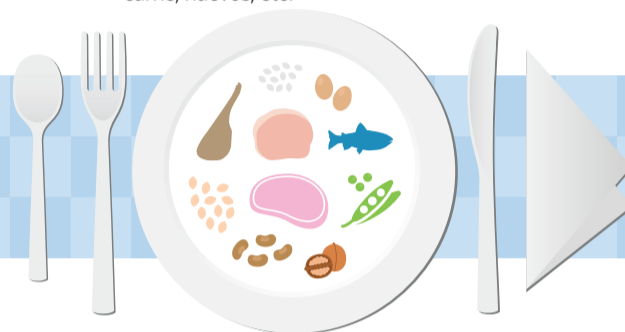
Gran variedad de alimentos frescos y de temporada: frutas, verduras, pescado, carne, huevos, etc.



El Aceite de Oliva virgen extra como grasa principal

Alimentación variada y equilibrada

1-3 raciones de proteínas al día



Nutrientes y beneficios

+8

Contiene los 8 aminoácidos esenciales que se requieren en la dieta



PROTEÍNAS

Necesarias para el normal crecimiento y desarrollo de los huesos en los niños



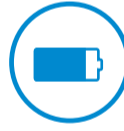
POTASIO

Contribuye al mantenimiento de la presión arterial normal



FÓSFORO

Necesario para el mantenimiento normal de los dientes en los niños



HIERRO

Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga



ZINC

Ayuda a la protección de las células frente al daño oxidativo



VITAMINA B1 (Tiamina)

Ayuda al funcionamiento normal del corazón



VITAMINA B3 (Niacina)

Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso



VITAMINA B6

Ayuda a regular la actividad hormonal



VITAMINA B12

Ayuda a la formación de glóbulos rojos



AVANCES TECNOLÓGICOS

Reducción de la cantidad de grasa y sal, optimizando nutricionalmente los derivados cárnicos

Fuente: www.carneysalud.com.

elEconomista

tal". También apunta que, en una dieta vegana, las únicas fuentes fiables son los alimentos enriquecidos con este nutriente (algunas leches vegetales, algunos productos derivados de la soja...) y los suplementos de B12. "La mayoría de los vegetarianos y veganos, a largo plazo, pueden manifestar un déficit de esta vitamina si confían únicamente en el aporte a través de su alimentación, pudiendo no obtener la suficiente cantidad para minimizar el riesgo potencial de enfermedades cardíacas o complicaciones durante el embarazo", precisa.

El portavoz de Carne y Salud incide en que la UVE detalla que "en los adultos, los síntomas típicos de deficiencia de B12 son la pérdida de energía, los hormigueos, el entumecimiento, una sensibilidad reducida al dolor o la presión, la vista nublada, una forma de andar anormal, la lengua irritada, mala memoria, confusión, alucinaciones y cambios en la personalidad". Álvarez comenta que a menudo estos síntomas se desarrollan gradualmente a lo largo de varios meses o hasta un año antes de ser identi-

Las algas o la levadura de cerveza tienen análogos de la B12, pero nunca esta vitamina activa

Obviar la B12 puede provocar enfermedades cardíacas o problemas en el embarazo

cados como provocados por deficiencia de B12 y generalmente son reversibles mediante la administración de B12. No existe, añade, "ningún conjunto uniforme y fiable de síntomas y existen casos de deterioro permanente en adultos a causa de una deficiencia de vitamina B12".

El responsable de Carne y Salud advierte de que en el caso de los bebés, estos muestran una aparición de los síntomas más rápida que los adultos, "ya que la deficiencia de B12 puede conducir a una pérdida de energía y de apetito y a irregularidades en el crecimiento. Si no se corrige pronto, puede evolucionar hasta el coma o la muerte. Una vez más no existe ningún patrón de síntomas completamente uniforme. Los bebés son más vulnerables al deterioro permanente que los adultos. Algunos consiguen una recuperación completa, pero otros tienen retrasos en el desarrollo".

Veganismo y salud mental

En Carne y Salud refieren algunos estudios que concluyen que la falta de algunos nu-

Prescindir de la carne podría estar asociado a una peor salud mental, la ansiedad y la depresión

Los bebés que no comen carne pueden sufrir retrasos en su desarrollo, afirman algunos estudios

trientes presentes en la carne (ácidos grasos esenciales, el hierro, el folato, la vitamina B12, el selenio o el calcio) se han relacionado con la depresión, la demencia y la falta de concentración. Concretamente, la vitamina B12 ha sido objeto de numerosas investigaciones por los síntomas neuropsiquiátricos asociados a su déficit. Algunos investigadores afirman que la vitamina B12 forma parte de las rutas metabólicas para sintetizar ciertos neurotransmisores responsables de modular el estado anímico. La hipovitaminosis de B12 y su relación con el deterioro cognitivo ha sido objeto de numerosas investigaciones y parece existir una asociación entre niveles bajos de vitamina B12 y la demencia y el riesgo de depresión tardía en ancianos.

La plataforma sectorial de la carne apunta que el año pasado se hizo una revisión de 18 estudios que demostraron que obviar el consumo de carne estaba asociado con un peor estado salud mental, mayor riesgo de depresión, ansiedad y conductas de autolesión.

‘POKÉ’, UN PLATO SALUDABLE QUE CRECE EN CADENA

De humilde plato de pescadores hawaianos, a tendencia gastronómica en todo el mundo. Así es el plato ‘healthy’ de moda que está llenando nuestras calles de nuevas cadenas de restauración.

Javier Mesa MADRID.

El 2017 fue el año en que varias iniciativas empresariales, ligadas a jóvenes emprendedores con un interés por el deporte y una alimentación saludable pero con sabor, pusieron en marcha lo que en la actualidad ya es un tsunami gastronómico, el del *poké bowl*.

Este plato proviene de la cultura hawaiana y su nombre, *poké*, se traduce del idioma local como *corte*, en referencia a los tacos que los pescadores de las islas hacían a sus capturas para elaborar una ensalada con la carne cruda y aliñada de su captura.

Su popularidad en los últimos años se debe a los restaurantes que han extendido su consumo asociado al deporte en zonas costeras de California o en la ciudad de Nueva York. En favor de su rápida expansión han jugado factores como el de su fácil preparación y unos ingredientes saludables conformados por una base de hidratos a la que se le suma proteína animal procedente del mar y que se adereza con aliños y *toppings*. La creciente legión de personas que buscan una alimentación sana vieron en los establecimientos de *poké* una alternativa al *fast food* menos saludable dando alas a una nueva categoría de restauración, la del *healthy fast food*.

En nuestro país, esta especialidad entroncada por materia prima y aliños con esa cocina japonesa omnipresente del *sushi*, ha generado en el último lustro todo un subsector de cadenas que compiten por las mejores localizaciones y por ganar cuota de mercado entre los más jóvenes. Así, la alternativa de la comida rápida hawaiana cuenta con marcas pujantes (con o sin tilde en el nombre) como Tasty Poke Bar (27), Aloha Poké (23 locales), Mahalo Poké (21) o Healthy Poké (20), por citar algunas con una red desarrollada a nivel nacional.

Este crecimiento de la oferta se traduce en un espectacular aumento de la demanda, por ejemplo, en los pedidos de comida a domicilio. Según el último informe de tendencias de consumo *Gastrómetro 2020*, elaborado por Just Eat, la categoría de comida hawaiana fue la de mayor crecimiento, con un 221% más de pedidos, sólo por detrás de la coreana (257%).

Esta moda también ha salpicado a la restauración independiente que cada vez más incluye este plato en sus cartas o a otros grandes grupos hosteleros que han apostado por crear marcas virtuales de *poké* para su oferta de *delivery*.

El estudio *Barómetro FOOD 2020* difundido por Edenred, la multinacional de servicios a empresas propietaria de Ticket Restaurant, revela que el 89% de los encuestados demanda a la hostelería opciones más sanas en su oferta.

Desde que abriera en Madrid su primer local en junio de 2017, una de las marcas

pioneras del *poké bowl* (lo habitual es servirlo en uno de estos recipientes) en nuestro país, Aloha Poké, ha logrado crecer hasta facturar 7 millones de euros en 2020, a pesar de la pandemia. Su previsión para este año se sitúa en los 8 millones de ingresos y la apertura de diez locales, lo que nos da una idea del margen de crecimiento para este segmento hostelero.

Este potencial tampoco ha pasado desapercibido para los grupos de inversión. Así, en febrero, el fondo RBU, responsable de la expansión de la cadena Manolo Bakes, llegó a un acuerdo de fusión con Tasty Poke Bar, una enseña que el año anterior logró una facturación superior a los 6 millones de euros. Con este nuevo impulso, la marca espera superar los 9 millones en este ejercicio y abrir 17 nuevos establecimientos entre 2021 y 2022.

Del plato original, con apenas tres o cuatro ingredientes básicos de cercanía en las islas del Pacífico, hemos pasado en entornos urbanos y globales a un *bowl* que admite infinidad de combinaciones entre múltiples ingredientes que el comensal puede elegir para personalizarlo a su gusto.

Así, las cadenas españolas han introducido en estos pocos años de existencia otros ingredientes como el pollo, la corvina, los pescados flambeados y lanzamientos de la industria de las proteínas de origen vegetal como sustitutos de los de procedencia animal. No hay que olvidar que como tendencia *healthy*, los impulsores del *poké* han querido llegar hasta públicos como el de los veganos o los flexiterianos.

Para analizar desde el punto de vista



Los pedidos de comida hawaiana a domicilio crecieron un 221% en 2020, según datos de Just Eat

El mercado español cuenta ya con cuatro marcas que superan la veintena de restaurantes

Alimentación Saludable & Sostenible

nutricional este plato que marca tendencia, hemos contado con la ayuda de Elena Maestre González, dietista-nutricionista del Colegio de Dietistas y Nutricionistas de Cataluña, quien ha analizado uno por uno algunos de los ingredientes más habituales del *poké bowl*. Como bien apunta esta experta, esta receta sigue los mismos principios que han dado fama mundial a la dieta mediterránea.

Base

Arroz (sushi o integral). Cereal rico en hidratos de carbono, si es integral su índice glicémico baja (velocidad con la que se absorben los hidratos de carbono).

Aporta energía. Hay que recordar que 50% de la energía que ingerimos a lo largo del día tendría que ser en forma de hidratos de carbono.

Quinoa. Es un cereal, y como tal es rico en hidratos de carbono lentos y, además, de forma excepcional, proteínas. Aporta energía con un índice glucémico bajo y, al contener proteínas vegetales, no necesitaría en su combinación demasiado aporte proteico de origen animal. Un sustituto de un perfil nutricional equivalente sería la utilización de legumbres como lentejas, garbanzos, soja, judías blancas, azukis...

Mezclum. Se llama así a la mezcla de vegetales de hoja. Podremos encontrar desde la clásica lechuga a espinacas frescas, berros o la conocida kale. Son vegetales ricos en vitaminas y minerales. Hay que señalar su proporción en ácido fólico, interesante para el sistema nervioso. Se trata de una fuente de fibra fermentable que ayuda a la flora intestinal.

Proteína

Salmón. Pescado azul rico en Omega 3 (grasa cardio saludable que ayuda a regular el colesterol) que en ocasiones se sirve en forma de salmón ahumado, una variante rica en sodio. Se trata de un alimento rico en proteínas animales completas. Aporta B12, B6 y vitaminas liposolubles. También es rico en selenio y magnesio.

Atún. Pescado azul rico en Omega 3, fuente de vitaminas del grupo B, superando el de la mayoría de las carnes. Destaca su aporte en potasio, fósforo y selenio. Fuente de proteínas animales de alto valor biológico (proteínas completas) y vitaminas liposolubles (A,D).

Pulpo. Cefalópodo muy rico en proteína animal, similar a los pescados. Es un alimento muy bajo en grasas y una fuente muy interesante de vitaminas del grupo B, A, E. Es muy rico en minerales como el selenio, el yodo, el fósforo y el calcio.

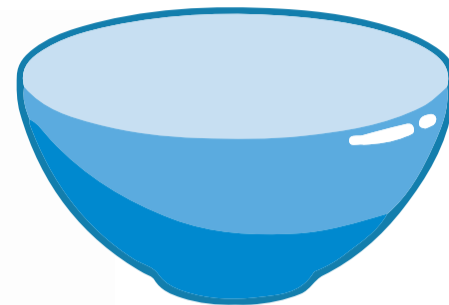
Tofu. Proteína hidrolizada de la soja. Se trata de un producto básicamente compuesto de proteínas vegetales. Para conseguir una proteína completa es ideal combinarlo con cereales (arroz, quinoa, pasta, etc), y así conseguir todos los aminoácidos esenciales. Muy bajo en grasa.

Complementos

Semillas de sésamo. También conocida como ajonjolí, es una semilla sin gluten rica en grasas cardiosaludables y minerales. Es una gran fuente de calcio de origen vegetal además de magnesio, fósforo y silicio. Es rico en antioxidantes y fibra no fermentable que ayuda a regular el tránsito gastrointestinal.

Aguacate. Fruta oleaginosa rica en grasas monoinsaturadas (similares a las que

La receta del poké bowl



BASE	PROTEÍNA
Arroz (sushi o integral)	Salmón
Quinoa	Atún
Mezclum	Pulpo
	Tofu

COMPLEMENTOS	SALSAS
Semillas sésamo	Soja
Aguacate	Mayonesa
Cebolla dulce	
Algas wakame	
Pepino	

Fuente: elaboración propia.

elEconomista

Las dos principales cadenas de 'poké' prevén facturar 17 millones entre ambas en 2021

El 89% de los encuestados por Edenred demandan platos más saludables a los hosteleros

contiene el aceite de oliva), muy rica en vitaminas liposolubles e hidrosolubles; de hecho, contiene casi todas. No hay que olvidar que el aguacate es un alimento antioxidante muy energético y que ha de consumirse de forma moderada dentro de una alimentación saludable.

Cebolla dulce. Vegetal fuente de potasio que ayuda al correcto funcionamiento de los músculos. Muy rica en vitaminas, minerales y oligoelementos. Fuente de fibra fermentable, elemento prebiótico por excelencia. Contiene una sustancia volátil llamada alilo, con propiedades bactericidas y fungicidas. Su contenido en glucoquinina, un hipoglucemiante, ayuda a mantener el control del nivel de azúcar en sangre.

Algas wakame. Producto vegetal de origen marino rico en ácido fólico, calcio, yodo, hierro y vitaminas del grupo B. Por otro lado, las algas son poseedoras de pigmentos naturales con actividades biológicas interesantes, como por ejemplo las xantinas, que presentan un efecto antioxidante, antiinflamatorio y neuroprotector en nuestro organismo.

Pepino. Hortaliza perteneciente a la misma familia botánica de las peponas como el melón, la calabaza o el calabacín. Rica en ácido fólico, vitamina C, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio y zinc. Con un gran contenido de agua, es una buena fuente de fibra fermentable.

Salsas

Salsa de soja. Consiste en una pasta de la mezcla de los granos de soja y del trigo fermentados, con agua. En su procesado se añade gran contenido de sal. No contiene grasa. Ayuda a hacer la digestión.

Mayonesa. Salsa compuesta por huevo y aceite vegetal. Contiene una pequeña parte de proteínas y una gran parte de grasas. Dependiendo del aceite vegetal utilizado variará la calidad del tipo de grasa. Contienen vitaminas K, E y yodo.

SOBRE LAS GRASAS, PORQUE NO TODAS SON IGUALES



Fernando López Segura

Médico del Hospital Reina Sofía y profesor en la Universidad de Córdoba

A raíz de la normativa que limita el contenido de los ácidos grasos trans en los alimentos que consumimos a menos de un 2% del total de grasas, que entró en vigor el 1 de abril en todo el marco de la Unión Europea, merece la pena realizar una reflexión de la situación de las grasas en la alimentación humana. En primer lugar, exceptuando a las grasas trans, apuntaremos que no existen en la naturaleza alimentos intrínsecamente “malos”. Como demuestran numerosas investigaciones, el consumo de ácidos grasos trans aumenta significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, y otras enfermedades degenerativas crónicas, incluso el cáncer.

En la naturaleza solo se encuentran grasas trans en el procesamiento de los nutrientes en el estómago de los rumiantes. Pero en la práctica, tanto la leche como la carne de estos animales, los contienen en cantidad inapreciable. La fuente más importante de grasas trans ha sido, sobre todo en el pasado, la manipulación de otras grasas, principalmente aceite de semillas, poliinsaturados, soja, maíz, girasol... para transformar sus características físicas, de líquidos a sólidos, en la fabricación de margarinas, bollería y pastelería industrial. Debido a la evidencia de sus efectos perjudiciales para la salud, en los últimos años su uso se ha reducido incluso a menos cantidad de la que recomienda la Unión Europea en nuestro país. Actualmente su consumo en España es inferior al 1% del total de las grasas. Además, la industria ha desarrollado otras técnicas de transformación de grasas líquidas en sólidas sin necesidad de hidrogenarlas y producir grasas trans.

Esta noticia nos da pie a realizar una reflexión sobre el papel de las grasas en la alimentación humana: “No todas las grasas son malas”. Las grasas son fundamentales para la vida de todas las especies animales. No solo como la mayor fuente de calorías que se pueden consumir: 9 kcal por gramo, sea la grasa que sea (mantequilla, aceite de girasol, oliva, tocino...), frente a las 4 kcal de las proteínas y los hidratos de carbono. Las grasas son los constituyentes fundamentales de las membranas de todas las células del organismo. De ellas, y de su composición, va a de-

pendar la relación de la célula con su ambiente exterior, el funcionamiento de sus receptores... En definitiva, junto con el núcleo, las membranas celulares son las estructuras fundamentales de las células y están compuestas esencialmente de grasas.

En la alimentación humana se aconseja un consumo de grasas entre un 25% y un 35% del total de las calorías. Pero no todas las grasas son iguales. Y en este punto es donde difieren las diferentes dietas que consideramos como saludables en la actualidad. Existen dos propuestas fundamentales de dietas saludables en el mundo: La dieta baja en grasas (la de países anglosajones como EEUU y países del norte de Europa; los países de las mantecillas y las grasas animales), basada en el principio de que la grasa animal (la grasa saturada) es perjudicial en exceso -lo que es verdad-, aconseja el consumo de una dieta muy baja en grasas: 20%-25% del total de las calorías.

Es muy importante referir en este momento que la grasa saturada no solo procede de productos animales (leche, mantequilla, carnes grasas, embutidos...), sino que una de sus fuentes principales en la alimentación humana son dos aceites tropicales de origen vegetal: el aceite de palma y el aceite de coco. Muy baratos y de sabor agradable con los que se fabrican gran cantidad de alimentos procesados: sobre todo pastelería y bollería industrial. En definitiva, hoy sabemos que el consumo de grasa saturada, tanto de origen animal como vegetal en cantidades importantes (más de un 8%), es perjudicial para la salud, favoreciendo el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Frente a la dieta baja en grasas, tenemos la dieta mediterránea, con un mayor contenido de grasas (hasta un 35%), pero cuyo origen en su mayoría procede del aceite de oliva y su ácido graso fundamental: el ácido oleico.

Como hemos indicado al principio, no todas las grasas son iguales. Y mucho menos no todas las grasas son “malas”. En el momento actual podemos afirmar con rotundidad que la

Podemos afirmar que la grasa más saludable que puede consumir el ser humano es el aceite de oliva

grasa más saludable que puede consumir el ser humano es el aceite de oliva virgen: el zumo de aceituna sin ningún tipo de procesamiento industrial. El ácido graso fundamental del aceite de oliva, el ácido oleico, es la grasa que tiene un mejor efecto beneficioso sobre los niveles de colesterol del organismo: Desciende el colesterol “malo” (LDL), el que hace que se desarrolle la arterioesclerosis; eleva el colesterol protector (HDL), que nos protege del desarrollo de la arterioesclerosis. Este efecto no lo produce ninguna otra grasa. Las grasas de origen animal, de coco y palma (las grasas saturadas) elevan el colesterol LDL, el colesterol “malo”.

Los aceites de semillas (los ácidos poliinsaturados, como el girasol y maíz) disminuyen el colesterol “malo” (LDL), pero también disminuyen el colesterol “bueno” (HDL). Además, su consumo en grandes cantidades no ha sido habitual en la especie humana hasta hace unos 150 años, por lo que en exceso pueden alterar la composición de las membranas celulares, favoreciendo incluso el desarrollo de tumores. Es necesario consumirlos en cantidades moderadas (un 6%-8% del total de las calorías), pero no es aconsejable superar esta cantidad.

Al aceite de oliva, sobre todo el aceite de oliva virgen, compuesto en su mayoría por el ácido oleico, solo se han demostrado efectos beneficiosos sobre nuestra salud cardiovascular. El aceite de oliva virgen, al que podemos considerar la grasa estrella de la alimentación humana, suma los beneficios del ácido oleico a los de sus componentes minoritarios, una serie de sustancias con un altísimo potencial antioxidante: polifenoles, vitamina E, escualeno, oleoerupeína... Mas de 400 componentes de los que todavía nos queda mucho por investigar, pero de los que ya sabemos que son responsables de múltiples efectos beneficiosos, no solo sobre el colesterol: efecto hipotensor; mejoran el metabolismo de los hidratos de carbono; previenen y tratan la diabetes; potente efecto antioxidante; efecto anticoagulante y antiagregante plaquetario. Y es muy posible que nos defiendan del desarrollo de tumores.



Aceite de coco, un aceite tropical de origen vegetal. ISTOCK



Aceite de oliva, base de la dieta mediterránea. ISTOCK

Mantequilla, grasa saturada de origen animal. ISTOCK

Alimentación Saludable & Sostenible

LOS TRES PRODUCTOS DEL MES

LA GALLETA ENRIQUECIDA DE SIRO PARA LA MALNUTRICIÓN

Cerealto Siro Foods ha creado una galleta que cubre el 50% de la necesidades nutricionales diarias de niños de países en vías de desarrollo.

J.I.A. MADRID.

La Fundación Grupo Siro, de la multinacional de alimentación Cerealto Siro Foods, ha desarrollado la primera galleta nutricional enriquecida con vitaminas y minerales cuyo fin es contribuir a paliar la malnutrición infantil en niños mayores de tres años que vivan en países en vías de desarrollo.

Por solo 30 céntimos de euro, el consumo de una ración de cuatro galletas es capaz de aportar hasta el 50% de las vitaminas y minerales que necesita un niño al día; en concreto vitaminas A, vitaminas del grupo B y vitaminas C, D y E, así como ácido fólico, calcio, hierro, magnesio y yodo. También es fuente de



proteínas y posee un alto contenido en fibra. Para la elaboración de esta "supergalleta" se han utilizado harinas integrales, aceite de girasol alto oleico y cantidades reducidas de sal y azúcares por debajo de los límites críticos estipulados por la OMS, lo que le permite obtener una calificación A (la más alta) en el semáforo nutricional Nutriscore.

En estos momentos existe un proyecto piloto, que se ha puesto en marcha en Guatemala, mediante el cual se han distribuido ya 40.000 kilos de producto. Para comprobar la eficacia de esta galleta enriquecida como complemento alimenticio para combatir la malnutrición y medir cuáles

son sus beneficios para la salud, se va a acometer un ensayo clínico en el país centroamericano, donde uno de cada dos menores de cinco años sufre desnutrición crónica. Dicho estudio, encabezado por la HM Hospitales, y en el que también va a participar nutricionistas del centro de innovación alimentaria de I+dea, se llevará a cabo con un grupo de niños de entre tres y seis años pertenecientes a la red de Cáritas de Guatemala.

El objetivo es que esta galleta -que Cerealto elabora en sus plantas de Toro (Zamora) y Men Martins (Portugal) - llegue a poblaciones afectadas por la malnutrición, una plaga que afecta al 8,9% de la población mundial, 690 millones de personas. Para facilitar su distribución, la fundación va a tener como socios, además de a Cáritas y HM Hospitales, a Mapfre, Food For The Poor, Digisalud y DHL.

NUEVA GAMA 'COMO DE CHARCUTERÍA' DE CAMPOFRÍO

Las nuevas referencias de jamón cocido extra y pechuga de pavo ofrecen la misma calidad que las piezas al corte del mostrador.

elEconomista MADRID.

Campofrío, una marca de Sigma en Europa, apuesta por la innovación en el segmento de cocidos con el lanzamiento de la nueva gama *Como de Charcutería*, que llevará directamente del mostrador al lineal los productos más icónicos de la compañía: el Jamón Cocido Extra y la Pechuga de Pavo.

Las dos nuevas referencias que componen la gama *Como de Charcutería* están elaboradas siguiendo el mismo proceso de fabricación y la misma receta que las piezas al corte que se encuentran en el mostrador. Además, se presentan en un formato de loncha grande y con la misma calidad excepcional del formato charcutería.

De esta manera, los consumidores podrán disfrutar de toda la jugosidad y el sabor tan característicos de los productos al corte de Campofrío en un nuevo formato más cómodo y rápido. Paralelamente,

Campofrío también ha presentado la gama *Bocadillo*, compuesta por las referencias líderes en lonchas de jamón y pavo -Jamón cocido y Fiambre de Pechuga de pavo-, que ahora se presentan en un nuevo formato ahorro de mayor gramaje. Asimismo, la disposición de las lonchas en dos filas facilita su separación y el envase es recerrable para asegurar una mejor conservación. Al igual que todos los productos Campofrío de las categorías de jamón cocido, pavo, pollo y fiambres, ambas referencias de la gama *Bocadillo* son libres de alérgenos.

Sigma es una compañía global líder en la industria alimentaria que produce, comercializa y distribuye alimen-



tos mediante marcas de calidad, que incluyen carnes, quesos, yogures y otros alimentos refrigerados y congelados envasados. Sigma posee un amplio porfolio de marcas y operan en 18 países. En Europa produce y comercializa sus productos bajo el nombre de marcas reconocidas como *Campofrío*, *Navidul*, *Revilla* o *Caroli*, entre otras. Además, cuenta con una amplia variedad de categorías, como jamón cocido, pavo y pollo cocidos, jamón curado, salchichas, perritos calientes, comidas preparadas, patés y productos vegetales. Sigma produce y vende sus productos en ocho países europeos y exporta a más de 60 países de todo el mundo.

BATIDOS PASCUAL PARA LA SALUD DE 'TU MONSTRUO'

Las nuevas recetas de batidos de Pascual reducen un 50% su azúcar añadido y se lanza una nueva referencia de chocolate sin lactosa.

elEconomista. MADRID.

Pascual mejora nutricionalmente sus batidos y obtiene la letra A en la escala Nutriscore, lo que refuerza el compromiso nutricional de la compañía con la población infantil que lanzó en 2020. En concreto, reduce en un 50% el azúcar añadido en sus referencias en batidos de chocolate, vainilla y fresa con respecto al año pasado. Además, la firma ha lanzado una nueva referencia de chocolate sin lactosa que contiene un 62% menos de azúcar añadido que la media del mercado de batidos sin lactosa.

Estos batidos han sido formulados en base a los criterios de alimentación definidos para los centros educativos marcados por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan), lo que implica no utilizar edulcorantes como ingrediente, presentar un porcentaje de grasas inferior



al 35% (un 10% en el caso de las saturadas), presentar una cantidad de sal menor a los 0,05 gramos, y ofrecer un máximo de 200 calorías por batido. Pascual aplica así el perfil nutricional infantil más exigente creado hasta el momento en el mercado e, incluso, apuesta por mejorar alguno de los citados parámetros.

Para dar a conocer la gama de nuevos batidos se ha lanzado una campaña 100% digital, a cargo de la agencia El Ruso de Rocky, y que ha sido bautizada como "Tu monstruo", con la que se busca conectar emocionalmente con los padres. Esta campaña constará de dos piezas de 30 segundos que muestran cómicamente "monstruosidades" típicas de los más pequeños de la casa y donde los padres buscan darles siempre lo mejor. Responde al *insight* de los padres con los niños pequeños "¿Le estoy dando lo mejor a mi hijo? Por ello, la

pieza publicitaria señala: "puede que sea un monstruo, pero es tu monstruo, dale lo mejor". Este argumento es el hilo conductor del nuevo posicionamiento de batidos de Pascual, que utiliza un tono en clave de humor único en esta categoría de bebidas. La pieza concluye con una firme declaración de intenciones: "Ningún batido es más saludable".

Muy enfocada hacia los padres "conectados", esta campaña en medios digitales y redes sociales contará con la colaboración de los conocidos *influencers* de perfil familiar, como Verdeliss, Trimadreprincesas o Mir Pratur con contenidos social media las plataformas de mayor consumo dentro del *target* (Spotify, YouTube, Facebook, Instagram) y con espacios en Connected TV. Todo el contenido digital generado en esta campaña estará recogido bajo en *hashtag* #MonstruosdePascual.

llaollao.TM
natural
frozen yogurt.

12 años
*creciendo
a tu lado*



www.llaollaoweb.com

