

Alimentación Saludable & Sostenible



ISTOCK

SUPLEMENTOS CONTRA PATOLOGÍAS RESPIRATORIAS

Los suplementos alimenticios que combinan los fitonutrientes de las frutas y las verduras con el zinc combaten las enfermedades respiratorias

SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS CONTRA LAS ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

Un estudio revela que los complementos alimenticios que combinan los fitonutrientes de frutas y verduras con el zinc combaten las enfermedades respiratorias.

Juan Ignacio Álvarez
MADRID

Un estudio elaborado por un equipo de científicos de la Universidad israelí de Tel Aviv concluye que los suplementos alimenticios elaborados con ciertas frutas y verduras combaten las enfermedades respiratorias. Así, el descubrimiento apunta a que los complementos nutricionales basados en fitonutrientes de calabazas, legumbres como los garbanzos, así como en otras frutas y verduras, pueden ayudar al cuerpo a luchar contra el coronavirus y otras enfermedades respiratorias por virus, caso de la gripe, responsables de un gran número de muertes anuales en todo el mundo. Ahora se sabe que hay complementos alimenticios muy efectivos.

La investigación, liderada por los científicos Ehud Gazit, Eran Bacharach y Daniel Segal, de la facultad de Ciencias, y publicada recientemente en la revista académica *Pharmaceuticals*, analizó el efecto de combinar suplementos de zinc con flavonoides -compuestos polifenólicos que se encuentran en mucha frutas y verduras- a la hora de combatir virus respiratorios, incluyendo el SARS-CoV-2, responsable de la pandemia por Covid-19. “Se sabe que el modo más efectivo para combatir la propagación vírica son la vacunación y las medicaciones antivirales. Sin embargo, como los virus mutan a gran velocidad, es necesario que los medicamentos se actualicen de igual manera. Por eso los tratamientos alternativos forman un buen equipo con los medicamentos”, recalca el estudio.

Uno de esos tratamientos en los que se centró el equipo científico son las plantas medicinales y las fórmulas herbales. Esperaban encontrar el modo de combinar componentes naturales que están disponibles para el público y que tuvieran un efecto probado sobre varios virus. “Para hacer frente a los cambios rápidos del virus decidimos desarrollar vacunas activas hechas de suplementos dietéticos, seguros y fáciles de obtener, que reducirían la carga viral en el cuerpo y reducirían el contagio”, apunta el doctor Gazit, quien añade: “Sabemos desde hace años que los complementos alimenticios que contienen zinc pueden mejorar la inmunidad de las infecciones graves, virales y crónicas y sus consecuencias potencialmente graves”.

Los investigadores encontraron que el consumo de zinc solo logra un contenido celular relativamente bajo. Para potenciar

Los flavonoides de frutas y verduras, junto con el zinc y el cobre, son eficaces frente a la gripe

el efecto lo combinaron con flavonoides, que se hallan en los vegetales. También agregaron cobre con el fin de prevenir un desequilibrio iónico y mejorar la efectividad del tratamiento.

Según las pruebas de laboratorio acometidas por el equipo investigador, incluida la PCR, las nuevas vacunas desarrolladas redujeron la carga viral: “Encontramos una disminución del 50%-95% en la replicación genómica de varios grupos de virus de ARN [ácido ribonucleico, molécula similar a la del ADN], incluido el Covid-19,

el virus de la gripe y otros”, indica el profesor Segal. “Esto lleva a pensar”, puntualizan los científicos, “que los prometedoros resultados posiblemente permitan el desarrollo de un tratamiento biológico de almacenamiento administrado por vía oral



Alimentación Saludable & Sostenible

que será seguro, natural y efectivo contra varios tipos de virus, incluidas nuevas mutaciones y variantes”.

Hasta ahora todos los experimentos se ha llevado a cabo *in vitro* en el laboratorio, pero los investigadores son optimistas en cuanto al potencial práctico del estudio. Es por ello que han anunciado que esperan llevar a cabo pronto una serie de ensayos clínicos en humanos, que en última instancia conducirán a un tratamiento efectivo accesible para todos. “Dado que los suplementos están verificados como seguros para su uso, y ante la pandemia mundial, se ha decidido ofrecer el producto al mercado general antes de la obtención de los resultados de los ensayos clínicos”, alegan los responsables del estudio.

El investigador Bacharach señala que “a todos nos enseñan desde una edad temprana que la buena medicina incluye la medicina preventiva”, que es, apostilla, “lo que hacen estos suplementos, además de mejorar y complementar y mejorar el efecto de las vacunas y medicamentos antivirales existentes”. También refiere la importancia de la flexibilidad y potencial del tratamiento, “ya que encontramos que una combinación de varios flavonoides con zinc ayuda a proteger las células contra una amplia gama de virus de ARN”.

El consumo de suplementos dietéticos (también se puede decir complementos o suplementos alimenticios, o bien complementos nutricionales), aunque

La suplementación ni es ‘milagrosa’ ni sustituye a una dieta variada y equilibrada

Consumo de suplementos dietéticos

Principales suplementos que toman los españoles		%
Vitaminas		85
Minerales		36
Ácidos grasos esenciales		35
Probióticos		34
Aminoácidos (L-carnitina, triptófano, colágeno)		27
Proteínas y para ganar masa muscular		22
Productos botánicos		22
Algas		8

Principales razones para tomar complementos		%
Sentirse más vital o tener más energía		62
Reforzar el sistema inmunológico		62
Restablecer niveles de vitaminas y minerales		44
Ansiedad y estrés		22
Mejorar el rendimiento deportivo		21
Problemas para dormir o insomnio		20
Mejorar la memoria		20
Perder peso		18

Cinco preguntas que te debes hacer antes de tomar un complemento

1. ¿Necesito tomar un suplemento alimenticio? Pueden contribuir a aportar nutrientes en circunstancias particulares, pero no sustituir a una dieta saludable

3. ¿Debo informar a un profesional sanitario? Es recomendable, en particular si padeces alguna enfermedad, si tomas medicación o si tienes previsto someterte a una cirugía



2. ¿Comprar en Internet es seguro? Deben comprarse en sitios de confianza, como web oficiales. Comprar en fuentes desconocidas siempre supone un riesgo

4. ¿Puedo tomar más cantidad de la recomendada en la etiqueta? No, ya que puede tener efectos perjudiciales para la salud, sobre todo si el consumo se prolonga en el tiempo

5. ¿Promete resultados milagrosos? Ningún complemento alimenticio previene, trata o cura una enfermedad. Desconfía de aquellos que se presentan con propiedades milagrosas

Fuente: OCU y AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición). elEconomista

en España su denominación legal de venta es “complemento alimenticio”, está bastante arraigado en España, ya que, según la OCU (Organización de Consumidores y Usuarios), cuatro de cada diez españoles los toman. Ante esta realidad, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan), dependiente del Ministerio de Consumo, ha editado una guía para consumirlos con seguridad.

En la agencia explican que los complementos alimenticios son alimentos cuyo fin es complementar la dieta normal. “Consisten en fuentes concentradas de nutrientes o de otras sustancias con efecto nutricional o fisiológico, en forma simple o combinada, comercializados en forma dosificada (cápsulas, pastillas, tabletas, gotas, etc.). Son muchos los tipos de complementos alimenticios existentes a base de

plantas, vitaminas, minerales y otras sustancias como jalea real, aminoácidos...”. Antes de tomar un complemento alimenticio, en Aesan nos instan a que valoremos si realmente lo necesitamos. “Hay que consultar a un profesional sanitario, especialmente si se tiene alguna enfermedad de base, si se toma alguna medicación, se está embarazada o si se considera dárselo a niños o niñas”. Y aconsejan: “Se deben comprar los complementos alimenticios en canales de distribución de alimentos autorizados o en la farmacia. Comprar en fuentes desconocidas, que a menudo operan en internet, siempre supone un riesgo. No se debe consumir un complemento alimenticio en dosis superiores a las que se indican en la etiqueta”. En este sentido, Aesan pone a disposición de la ciudadanía un buscador web público de aquellos complementos cuya comercialización ha sido notificada legalmente en España (www.aesan.gob.es -buscador complementos).

¿Son necesarios?

Como subrayan en Aesan, “en términos generales, una dieta completa, variada y equilibrada proporciona todos los nutrientes necesarios para el normal desarrollo y mantenimiento de un organismo sano. Su función es complementar la dieta normal y pueden aportar vitaminas y/o otras sustancias minerales en circunstancias particulares, como el ácido fólico en mujeres embarazadas o la vitamina D ante una falta de exposición solar.

En esta entidad dependiente de Consumo remarcan que el etiquetado, la presentación y la publicidad de los complementos alimenticios no pueden incluir ninguna afirmación que sugiera que una dieta equilibrada y variada no aporta por sí misma las cantidades adecuada de nutrientes en general. “Además, no les atribuirá la propiedad de prevenir, tratar o curar una enfermedad ni se referirá en absoluto a dichas propiedades. Hay que desconfiar de aquellos que se presenten con propiedades milagrosas”. En línea con esto último, en Aesan recuerdan que natural no significa seguro; que la ayuda para el control de peso solo tiene sentido con un estilo de vida saludable; que el rendimiento deportivo requiere un entrenamiento adecuado y una dieta saludable, y que ningún complemento alimenticio es útil en las relaciones sexuales.

En lo tocante a si existen riesgos asociados a su consumo, la agencia alerta de que “un consumo excesivo, o que no respete las instrucciones de uso, puede presentar riesgos para la salud, particularmente en personas con algunas enfermedades o por su combinación con medicamentos. Muchas sustancias vegetales contienen sustancias activas que pueden no ser seguras para algunas personas o si se consumen en altas cantidades, como puede suceder con determinados extractos concentrados”.

En Aesan señalan que, a diferencia de los medicamentos, los complementos alimenticios no requieren autorización para su venta. No obstante, las empresas que los distribuyen en España han de comunicar expresamente la puesta en el mercado de su producto ante las autoridades competentes para facilitar su control, y estos siguen las mismas normas sobre controles oficiales que el resto de alimentos.

LÍMITE DE SAL EN EL PAN: NADA NUEVO EN LA PANADERÍA



Silvia Martín

Directora de Normativa Alimentaria de ASEMAC

Desde el pasado 1 de abril son numerosos los medios de comunicación que se han hecho eco de que a partir de ese momento nos encontraremos con “un pan más soso” y “más saludable” en los puntos de venta. Del mismo modo, el propio Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (Mapa) publicaba una nota de prensa en la que anunciaba que entraba en vigor la norma que limitaba el contenido máximo de sal en el pan.

Pero, ¿qué es lo que ha cambiado exactamente? La norma de calidad del pan se aprobó en abril de 2019, mediante el Real Decreto 308/2019 y entró en vigor el 1 de julio de 2019, pero la medida específica sobre el contenido de sal se pospuso casi tres años, hasta el pasado 1 de abril de 2022, con la finalidad de que poco a poco pudiéramos adaptar nuestros procesos de producción a la reducción de este ingrediente.

La norma de calidad del pan aprobada en el 2019 supuso una actualización de una normativa vigente durante 35 años, que respondía a la demanda de los operadores, en parte representados por ASEMAC*, y cuyo propósito era ofrecer las máximas garantías a los consumidores en cuanto a los productos que consumen. En ella se incluían medidas para definir, de manera clara e inequívoca, determinados productos como son los panes integrales o distintas formas de elaboración, como puede ser la artesana o la realizada con masa madre.

La norma establece un contenido máximo de sal doble en función del método a través del cual se haga el análisis: “1,31 gramos por 100 gramos de pan (13,1 g de sal por kilogramo de pan o el correspondiente 0,52 g de sodio por 100 g de pan) si se analiza mediante determinación de cloruros o de 1,66 gramos de sal por 100 gramos de pan (16,6 g de sal por kilogramo de pan o el correspondiente 0,66 g de sodio por 100 g de pan), si se analiza mediante determinación de sodio total”.

Esta dualidad de valoración del contenido de sal (cloruros o sodio total) podría generar ciertas dudas de aplicación. Por ello, las empresas representadas en ASEMAC, desde la aprobación de la norma en el 2019, han analizado el método de medición más oportuno, determinando

que la misma debería realizarse en función del contenido de sodio total, en aras de contar con un marco legal más claro y seguro jurídicamente, al coincidir el criterio básico con lo establecido en la normativa comunitaria de información al consumidor (Reglamento 1169/2011) y evitando así la confusión.

La entrada en vigor de dicho límite ¿supondrá que nos encontremos un producto “más soso” y “más sano”? La realidad es que el pan *per se* es un alimento completo, saludable y básico, además de ser un complemento magnífico para con el resto de los alimentos, que se caracteriza por ser fuente de fibra y por un bajo contenido en grasa y en grasa saturada.

La sal juega un papel muy importante a la hora de hacer pan. Por un lado, actúa como potenciador de sabor, ya que resalta aromas y sabores y por otro, como auxiliar tecnológico. La reducción de sal en el pan conlleva una masa menos elástica, con un volumen menor, sin tenacidad ni consistencia y con menos color. Por tanto, reducir la sal en el pan no es una tarea fácil.

Pese a ello, la industria de panadería lleva años realizando importantes esfuerzos en innovación y reformulando sus productos en aras de ofrecer productos más saludables, si bien es cierto que, desde el 1 de abril del 2022, dicho productos serán favorecidos al gozar de un IVA superreducido.

El sector industrial apuesta por el método de análisis mediante determinación de sodio total

El motivo es que la citada norma supuso un precedente legal en materia de regulación de requisitos de calidad de los alimentos, dado que por primera vez en España se introducía una medida de fiscalidad positiva que buscaba incentivar el consumo, con un tipo de IVA reducido para aquellos productos considerados más saludables, tales como los elaborados con harinas de cereales, integrales o aquellos con bajo contenido en sal.

Por otro lado, y tal como se señala en la nota de prensa publicada por el Mapa, previamente a la aprobación de esta norma, el sector panadero llevaba años abordando de manera voluntaria la reducción de los contenidos de sal en sus productos, convencidos de la necesidad de hacerlos más saludables para los consumidores.

En este sentido, no debemos olvidar que ya en el año 2004 ASEMAC, junto con la Confederación Española de Panadería, Pastelería, Bollería y Afines (CEOPPAN), acordaron en el marco de la Estrategia NAOS, con el Ministerio de Sanidad, una reducción en el porcentaje de sal utilizado en la elaboración de pan, disminuyendo a razón de un gramo cada año.

*La Asociación Española de la Industria de Panadería, Bollería y Pastelería (ASEMAC) es una organización profesional de ámbito nacional presente en todas las Comunidades autónomas y cuenta con una representatividad mayoritaria en el sector. Reúne al 80% de las empresas y cerca del 90% de las ventas del sector; sus empresas asociadas emplean a 5.000 personas de forma directa.



ISTOCK

elEconomista.es presenta

Eco Salud

El portal con toda la información sobre la industria sanitaria y farmacéutica

La actualidad informativa de un sector estratégico para la economía y sociedad española, como punto de encuentro para entidades públicas y privadas, la industria sanitaria, sus empresas y todos los profesionales comprometidos con el bien más preciado, la salud.

Actualidad sanitaria Patologías I+d+i Industria hospitalaria

Descúbrelo en www.economista.es/ecosalud/





ISTOCK

DESAYUNAR: CLAVE FRENTE LA OBESIDAD INFANTIL

Un estudio impulsado por la Fundación Danone revela que los menores que se saltan la primera comida del día tienen un 43% más de riesgo de padecer obesidad infantil

elEconomista MADRID.

Los niños que no desayunan tienen un 43% más de riesgo de padecer obesidad que aquellos que sí mantienen este hábito alimentario, según los estudios que incluye la revisión *Papel del desayuno y su calidad en la salud de los niños y adolescentes de España*, impulsada por el Instituto Danone.

Las conclusiones de este documento científico, publicado en la revista *Nutrición Hospitalaria*, han servido de base a la Fundación Española de Nutrición para concienciar sobre la importancia de la primera comida del día para la salud de la población en general y en especial de niños y adolescentes.

Algunos investigadores sugieren que, aunque el desayuno supone un aporte calórico que no se haría si se eliminara esta comida, ayuda a hacer una menor ingesta de energía durante el resto del día. Los expertos también han planteado que el consumo de energía del desayuno podría evitar ganar peso gracias a que las calorías se

metabolizan más eficientemente a horas tempranas.

“No se puede determinar si el desayuno es causa directa de efectos sobre el peso de los niños y adolescentes. Algunos estudios muestran que quienes saltan el desayuno también tienen hábitos alimentarios menos saludables en general y son más sedentarios pudiendo explicar esto la relación entre peso y desayuno”, apunta el doctor Luis Moreno Aznar, miembro del Instituto Danone y uno de los autores de la revisión.

Ingredientes adecuados

Desayunar es un hábito bastante arraigado entre los niños españoles, un 93% de ellos desayuna a diario de acuerdo con el estudio Anibes. Sin embargo, según otra investigación, Aladino, solo 2,8% lo hace adecuadamente, es decir, incorporando los tres grupos de alimentos esenciales: lácteos, cereales y frutas. Según esta investigación, casi la mitad de los niños (49,7%) desayuna un lácteo, principalmente la leche o el yogurt, combinado con un alimento del grupo de

los cereales como las galletas, el pan o los cereales de desayuno.

Los especialistas señalan que otro de los aspectos que hace a un desayuno saludable es su aporte calórico. Es aconsejable que esta comida cubra el 20% de los requerimientos diarios de energía. Además, como regla general, deben evitarse los alimentos de alto contenido calórico y baja densidad nutricional que simplemente aportan calorías, grasa, sodio o azúcar.

En la revisión científica *Papel del desayuno y su calidad en la salud de los niños y adolescentes de España*, publicada en la revista *Nutrición Hospitalaria*, se recogen varias revisiones de estudios epidemiológicos en una población infanto-juvenil que muestran una relación inversa entre el consumo del desayuno y la prevalencia e incidencia del sobrepeso/obesidad. Como, por ejemplo, en la de Monzani y colaboradores donde se evidencia que la mayoría de los niños/adolescentes que no desayunaban presentaban sobrepeso u obesidad y que no desayunar se asociaba con un peor perfil cardiometabólico.

Además, en España estudios como Aladino muestran que hábito de desayunar a diario es menor en los niños con más peso y Helena según el cual los adolescentes que desayunaban regularmente tenían valores menores de distintos marcadores de obesidad.

Reducción de azúcar

En este sentido, Danone anunció recientemente que ha reformulado la totalidad de su portfolio de productos infantiles para que cumpla con los criterios nutricionales de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que en el caso de los lácteos recomienda un consumo limitado de grasas y azúcares. La compañía ha invertido un millón de euros en los últimos cinco años y ha trabajado de la mano de un equipo multidisciplinar de más de 20 profesionales, para mejorar nutricionalmente el perfil de los yogures, con foco en la reducción de azúcares añadidos.

De esta forma, todos los yogures de las marcas Danonino, Actimel Kids y yogurt Danone para niños cumplen ya con los criterios nutricionales fijados por la OMS. Concretamente, en materia de azúcares totales, un total de 10 gramos de azúcar por cada 100 de producto, manteniendo el mismo sabor sin edulcorantes artificiales.

Este anuncio marca un nuevo hito en el proceso de reformulación de azúcares añadidos que Danone inició en 2014 en todos sus productos, para cumplir con su compromiso de mejora de los perfiles nutricionales de sus propuestas. De este modo, desde hace ocho años se han realizado avances que han permitido que, hoy, la compañía haya logrado reducir en un 30% el azúcar añadido en los yogures y leches fermentadas de consumo diario. Actualmente, el 90% del portfolio de Danone en España corresponde a productos saludables de consumo diario, cerca del 50% de las referencias disponibles en el mercado son sin azúcares añadidos y uno de cada cinco, son de yogurt natural, segmento en crecimiento por el que apuesta la compañía.

La compañía también ha decidido promover una comunicación en positivo, responsable y transparente alineada con la reformulación de su portfolio. La firma quiere contribuir a impulsar un cambio hacia unos hábitos alimentarios más saludables, que facilite a los más pequeños “no tener que escoger entre lo saludable y lo que, a sus ojos, resulta más divertido”.

Los expertos recomiendan que la primera comida aporte el 20% de la energía que se necesita al día

LOS 10 ALIMENTOS QUE EVITAN LA INFLAMACIÓN

Una mala rutina alimentaria puede provocar inflamaciones persistentes que derivan en problemas graves de salud. La buena elección de ingredientes ayuda a prevenirlas.

elEconomista MADRID.

Cuando hablamos de obesidad, no solo lo hacemos de un problema de peso, sino de una enfermedad inflamatoria crónica. Un cuerpo con más kilos provoca un aumento de presencia de sus células grasas que, a su vez, generan una inflamación crónica del tejido adiposo que acaba derivando en síndrome metabólico (hipertensión, triglicéridos y colesterol alto), diabetes, en incluso riesgo cardiovascular. A este fenómeno, denominado como lipoinflamación, merece la pena prestarle toda nuestra atención para llevar una vida saludable.

Según explica Marta Romero, nutricionista y dietista que se declara defensora de la cultura de la no dieta, “el exceso de grasa es el resultado de varios factores (psicológico, ambiental, genético, circunstancial, socioeconómico, cultural...) y no solo de comer mucho y moverse poco.

Muchos estudios respaldan que una situación inflamatoria (estrés, etapas emocionales complicadas...) mantenida en el tiempo puede dar lugar a obesidad, así como también la obesidad puede dar lugar a un estado inflamatorio”.

La lipoinflamación es la causa interna de la cronificación de la obesidad y está demostrado que se puede luchar contra ella de forma eficaz a través de la ingesta de ciertos alimentos. “Además de un déficit calórico, que para cada uno debe ser diferente, así como sus circunstancias, la alimentación es el primer paso para revertir esta situación inflamatoria, por ello, te dejo diez alimentos para que los incluyas en tus comidas de manera habitual”, apunta Romero.

Marta Romero recuerda, además, que para la pérdida de grasa, “lo ideal sería poder establecer un patrón dietético antiinflamatorio y, más tarde, un patrón enfocado a construir unos buenos hábitos saludables permanentes en el tiempo. No olvides que subir y bajar de peso constantemente (consecuencia de estar a dieta siempre), también da lugar a un sistema inmune inflamado, algo que debemos evitar”.

La lucha de los glóbulos blancos

Pero además de conocer los alimentos que mejor combaten la inflamación, es importante conocer qué causa esta hinchazón corporal. Además de comer por encima de

lo recomendable, el cuerpo se hincha de forma natural cuando el sistema inmune detecta la infección mediante un microorganismo o una lesión y libera glóbulos blancos para combatirla.

Dejando de lado este tipo de hinchazones del sistema inmune, el organismo también puede sufrirlas por una mala alimentación, fundamentalmente, a través de dietas con un alto aporte de carbohidratos refinados, presentes en una larga lista de productos que van desde el pan blanco o la bollería industrial elaborada con harinas refinadas, a las bebidas azucaradas, las carnes rojas y procesadas, además de los embutidos o los fritos.

Una mala rutina alimentaria, con dietas ricas en azúcares, carbohidratos o grasas saturadas pueden repercutir de manera muy negativa en el cuerpo aumentando el riesgo de padecer enfermedades inflamatorias. Además, en pacientes afectados por este tipo de dolencias, como la artritis reumatoide, una mala alimentación puede acabar afectando a otras partes del cuerpo como el sistema digestivo, el cardiovascular, el inmune o el neurológico.

La generación de una hinchazón mantenida por culpa de una mala rutina alimentaria llega a raíz de la inflamación postprandial, una reacción fisiológica que desencadena el sistema inmunitario frente a las bacterias presentes en determinados alimentos.

Para saber qué hábitos seguir para evitar estos efectos inflamatorios es importante considerar la carga calórica y glucémica de los nutrientes de los alimentos, la presencia de grasas omega 6 o trans, si presentan una baja variedad de nutrientes, además de la frecuencia con que se realizan las comidas, más allá de las tres que se recomiendan hacer cada día.

Una situación inflamatoria mantenida a lo largo del tiempo puede dar lugar a obesidad



Curcuma

Esta planta del suroeste de India es muy apreciada por sus propiedades antiinflamatorias y es un ingrediente básico del curry. La curcumina, rica en polifenoles, es un bloqueante de uno de los factores que promueven la inflamación en dolencias como la artritis.



Jengibre

La raíz del jengibre fresco contiene gingerol, un componente activo que le confiere un fuerte efecto antiinflamatorio y antioxidantes, además del característico sabor picante de este alimento. Asimismo, es eficaz para eliminar toxinas en caso de infección.



Frutos rojos

Los frutos rojos silvestres como los arándanos, las frambuesas, las grosellas o las moras son ricos en antioxidantes como flavonoides y ácidos grasos esenciales. Además, contienen resveratrol y antocianinas que ayudan a disminuir la inflamación.



Alcaparra

Recientes estudios han constatado la presencia en las alcaparras en vinagre de quercetina, un flavonol eficaz a la hora de inhibir la liberación de histamina, convirtiéndolas en un alimento muy recomendable para personas con alergias.



Te verde

Esta planta contiene catequinas, unos flavonoides antioxidantes naturales que ayudan a prevenir el daño celular de los radicales libres y proporcionan muchos beneficios a nivel antiinflamatorio, además de propiedades antiartríticas y antiulcéricas.



Nuez

Al igual que otros frutos secos, las nueces presentan un alto contenido en ácido alfa-linolénico, que posteriormente se transforma en ácidos grasos omega 3, esenciales a la hora de reducir la inflamación y lograr un menor riesgo de enfermedad cardíaca.



Kale

Esta col de la familia de las berzas está especialmente indicada por su poder antiinflamatorio y su contenido antioxidante para personas con dolencias gastrointestinales. Se trata además de una verdura con un alto contenido en fibra y poder saciante.



Brócoli

Como el resto de las verduras de la familia de las crucíferas, el brócoli es un alimento antiinflamatorio gracias al sulforafano, un isotiocianato antimicrobiano y anticarcinogénico, eficaz para desinflamar aparato respiratorio, intestino y estómago.



Espárrago verde

Esta hortaliza de primavera contienen fructooligosacáridos, unos elementos con acción prebiótica beneficiosa para la flora intestinal que ayuda a regular el tránsito y que, además, son diuréticos, una característica muy recomendable en caso de inflamación.



AOVE

Entre las muchas propiedades beneficiosas de una grasa buena como el Aceite de Oliva Virgen Extra, se encuentra su contenido en oleocantal, un éster natural responsable del amargor de este alimento y con una gran capacidad antiinflamatoria.

LA SOJA APUNTA LA ALIMENTACIÓN VERDE

Las tendencias basadas en una dieta con más productos vegetales siguen creciendo en España, provocando un aumento del consumo de alimentos ricos en proteínas vegetales, como la soja

elEconomista MADRID.

La proteína vegetal está de moda en España. Con un consumidor cada vez más preocupado por la nutrición y el bienestar, especialmente tras la pandemia y el confinamiento, el consumo de proteína vegetal está viviendo un auténtico *boom* en nuestro país. De hecho, según un estudio realizado por Ainia Consumer, el 66% de consumidores combina a diario la ingesta de proteínas de origen vegetal con las de origen animal, una tendencia que se ha ido incrementando poco a poco.

El aumento del consumo de proteínas vegetales responde también al auge del movimiento *veggie* en España, que no solo se materializa en formas de alimentación como el veganismo o el vegetarianismo, sino que también refleja una clara tendencia hacia la dieta flexitariana y un aumento del número de consumidores que se consideran omnívoros, pero que han comenzado a reducir el consumo de carne.

Así lo demuestran los datos del informe *The Green Revolution 2021* desarrollado por Lantern. Solo entre 2019 y 2021, el número de consumidores que se consideraban veganos, vegetarianos o flexitarianos aumentó un 34%, incrementándose en 1,3

millones de personas. Mientras tanto, entre los españoles que se consideran “omnívoros”, más de uno de cada tres reconoció estar disminuyendo su consumo de embutidos y más de uno de cada cinco lo hace también con las carnes rojas.

Ante esta situación, los expertos en nutrición recomiendan mantener un equilibrio en el origen vegetal y animal de la proteína que ingerimos. En palabras de Elena Garea, directora de Asuntos Regulatorios y Nutrición de Pascual, “en España tenemos un activo fundamental con nuestra dieta mediterránea, que contempla un aporte equilibrado de proteínas. Independientemente de nuestras preferencias alimentarias, es importante que tengamos en cuenta alimentos ricos en proteínas de calidad en nuestra rutina alimentaria”.

Esta clara tendencia hacia un mayor consumo de proteínas de origen vegetal está reflejándose en el éxito de legumbres ricas en proteínas como la soja. Esto se debe no solo a la cantidad de estas proteínas sino también a su calidad y a la variedad de aminoácidos que contiene, siendo rica también en fibra y vitaminas. Unas características

El sector de las bebidas vegetales tiene unas previsiones de crecimiento del 10% para 2025

que han captado la atención de un consumidor cada vez más preocupado por su bienestar, como así demuestran las perspectivas del sector de las bebidas vegetales, que apuntan a un crecimiento del 10% del sector en España para 2025, según los datos de la Asociación Española de Productores de Alimentos y Bebidas Vegetales.

El *boom* de la soja está teniendo su reflejo también en el campo español, a pesar de que solo el 8% de la que se consume en la UE es cultivada en su territorio. Sin embargo, a pesar de la percepción generalizada es que la soja es un producto importado, en España sí existen cultivos de soja. Y no solo eso, sino que el aumento de su consumo, sus múltiples salidas comerciales y su rentabilidad están convirtiendo a la soja en un cultivo especialmente atractivo para los agricultores españoles.

Esto no siempre fue así. Hasta 2005, el cultivo de soja en España estaba prácticamente extinguido. Sin embargo, Pascual, compañía de referencia en el sector agroalimentario español, a través de su marca de bebidas vegetales Vivesoy, comenzó a impulsar los cultivos de soja de origen nacional hace más de quince años. En la actualidad, Pascual trabaja con 136 agricultores de soja locales, alcanzando cerca de 1.300 hectáreas de cultivos en regiones como Castilla y León, Extremadura, Aragón, Navarra y Cataluña. De la misma manera, Vivesoy apoya la producción 100% local de avena, almendra y otras variedades de frutos secos que para sus bebidas vegetales.

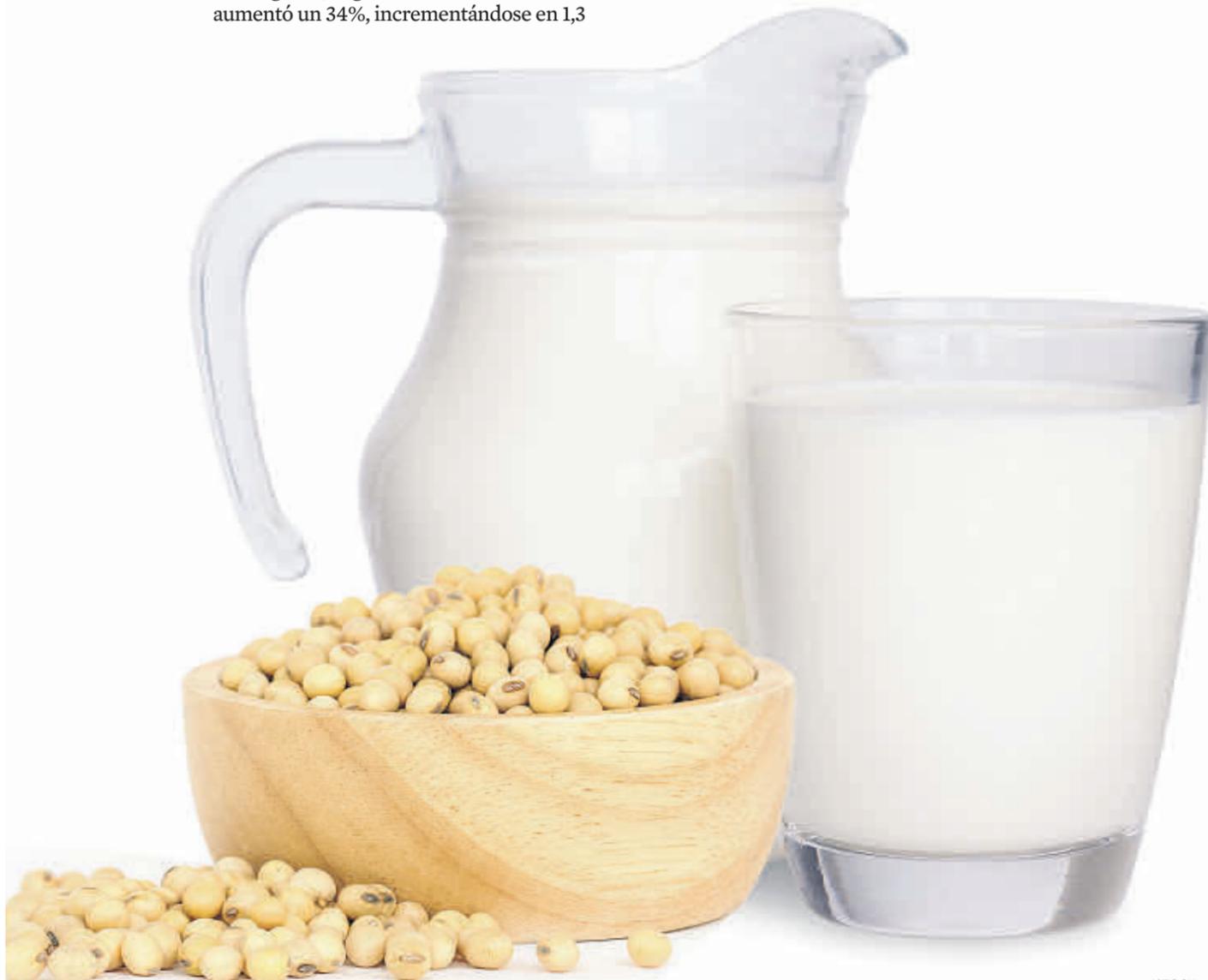
Cultivo nacional

Tal y como afirma Pablo Redondo, responsable de Compras Agro de Pascual, “la compañía hoy puede presumir de que el 100% de la soja que se produce para consumo humano en España proviene de cultivos promovidos por Pascual”. Una apuesta por el cultivo nacional que además impulsa las economías rurales y pone en valor el papel del sector primario para fijar población en el campo español y frenar fenómenos como el de la España Vacía, es decir, la pérdida de población y actividad económica en el agro español.

El asesoramiento a los propios agricultores es una de las claves del impulso a estas producciones de soja. Tal y como continúa Redondo, “trabajar mano a mano con los agricultores en el día a día nos permite asegurar resultados de la más alta calidad, además de promover una red de trabajo local que fortalezca nuestro sector primario para hacerlo más competitivo”. Además, la apuesta de Vivesoy por la soja de origen nacional supone también una declaración de intenciones en el plano medioambiental por la reducción de la huella de carbono que se consigue con el producto de proximidad y el impulso de la economía circular.

¿Seguiremos viendo crecer la producción de soja en España? Todo apunta a que sí. No solo por ser un cultivo que ofrece posibilidades de diversificación para el agricultor, sino que está viendo impulsado su potencial de crecimiento gracias a una mayor concienciación por la sostenibilidad y la alimentación saludable en el consumidor, algo que se está reflejando ya en las cifras del mercado de bebidas vegetales.

De hecho, el mercado de las bebidas vegetales en España cerró el 2021 con 260,9 millones de litros vendidos solo en superficies de distribución, según datos de Nielsen, y las previsiones del sector apuntan a una senda de crecimiento sostenido.



DANONE

**TUS PEQUES
YA SON
SUFICIENTEMENTE
DULCES**



Por eso hemos ajustado el azúcar de todos nuestros productos infantiles en línea con la **Organización Mundial de la Salud.**

Disney
PRINCESS