

Alimentación Saludable & Sostenible



ISTOCK

¿COMER INSECTOS? ES SANO, BARATO Y ECOLÓGICO

El consumo de insectos, que en España y Europa todavía es anecdótico, se presenta como una alternativa saludable, ecológica y económica

COMER INSECTOS: PROTEÍNA SANA, ECOLÓGICA Y BARATA

Aunque el consumo de insectos aún es anecdótico en Europa y España, su uso en el futuro como ingrediente de algunos alimentos es una alternativa a la proteína tanto animal como vegetal.

Juan Ignacio Álvarez
MADRID

En pleno debate sobre la conveniencia de reducir el consumo de carne en favor de la proteína vegetal o *plant-based* (el 13% de los españoles son vegetarianos), aparece un tercer competidor: los insectos. El consumo de esta proteína accesible, saludable y sostenible podría ayudar a paliar el hambre si tenemos en cuenta que en 2030 habrá que alimentar a 9.000 millones de personas, según la FAO (Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura). Este organismo refiere que el consumo de insectos o entomofagia se practica en muchos países de todo el mundo, principalmente en regiones de Asia, África y América Latina. En total, la ingesta de insectos complementa la dieta de 2.000 millones de personas. Sin embargo, hasta hace poco la entomofagia no había captado la atención de los medios, las instituciones de investigación, los chefs o la industria alimentaria.

La presión demográfica, la urbanización y el crecimiento de la clase media en los países en vías de desarrollo han aumentado la demanda de alimentos, especialmente de las fuentes de proteína de origen animal. Asimismo, la producción tradicional de piensos animales, como las harinas de pescado o la soja, debe intensificarse aún más en términos de eficiencia de recursos y ampliarse mediante el uso de fuentes alternativas. Igualmente, factores externos como la contaminación del suelo y del agua por la ganadería intensiva y el sobrepastoreo están provocando la degradación de los bosques, lo que, sostiene la FAO, contribuye a la degradación de los bosques.

Pero, ¿por qué debemos comer insectos? según la FAO, el uso de insectos como alimento y para la fabricación de pienso comporta un buen número de beneficios relacionados con la sostenibilidad, la salud y el medio de vida. En cuanto a sus ventajas ambientales, hay que reseñar que los insectos son muy eficientes en la conversión de alimentos por ser especies de sangre fría. Por término medio, los insectos pueden convertir 2 kilos de alimento en 1 kilo de masa de insecto, mientras que el ganado requiere 8 kilos de alimento para producir 1 kilo de aumento de peso corporal. Además, los gases de efecto invernadero producidos por la mayoría de los insectos son probablemente inferiores a los del ganado convencional. Los cerdos, por ejemplo, producen entre 10 y 100 veces más de gases de efecto invernadero por kilogramo de peso.

Continuando con el medio ambiente, la organización para alimentación y la agricultura recuerda que los insectos pueden alimentarse de residuos biológicos, como desechos alimentarios o de origen humano, abono y estiércol, y son capaces de

transformar estos residuos en proteínas de alta calidad, que a su vez pueden utilizarse como piensos. Los insectos, además, necesitan mucha menos agua que el ganado tradicional. Los gusanos de harina, por ejemplo, son más resistentes a las sequías que el ganado, y la cría de insectos depende menos de la tierra que la actividad ganadera convencional.

Nutrientes de calidad

En cuanto a los beneficios para la salud que comporta el consumo de insectos, hay que señalar que estos proporcionan proteínas y nutrientes de alta calidad en comparación con la carne y el pescado. También son especialmente importantes como comple-

mento alimenticio para los niños desnutridos, porque la mayor parte de las especies más habituales contienen niveles elevados de ácidos grasos comparables con el pescado. También son ricos en fibra y micronutrientes como cobre, hierro, magnesio, fósforo, selenio y zinc. Los insectos plantean un riesgo reducido de transmisión de enfermedades zoonóticas (aquellas que pasan de los animales a los humanos), caso de la gripe aviar o la enfermedad de las vacas locas.

La cría y recolección de insectos impulsa importantes estrategias de diversificación de los medios de vida. Pueden recogerse directamente del entorno de manera sencilla y apenas se necesitan medios téc-



Alimentación Saludable & Sostenible

nicos o inversiones importantes para adquirir equipos básicos de cría y recolección. En este sentido, la FAO considera que los medios más pobres de la sociedad, como las personas sin tierra de las zonas urbanas o rurales, pueden recoger insectos directamente del medio, cultivarlos, procesarlos y venderlos. Estas actividades conllevan una mejora directa de la dieta y aportan unos ingresos derivados de la venta del exceso de producción, como alimentos de venta callejera. Así, la recolección y la cría de insectos pueden generar oportunidades empresariales en las economías desarrolladas, en fase de transición y en desarrollo. Otra ventaja de estos invertebrados es que se pueden procesar para servir como alimento humano y animal con relativa facilidad. De hecho, algunas especies pueden consumirse enteras. También pueden convertirse en pasta o molerse para hacer harina, o bien extraer directamente sus proteínas.

La FAO advierte de un error muy común que se comete al considerar los insectos como un alimento que solo se consume en periodos de hambre. Por el contrario, en la mayoría de los casos en los que forman parte de la dieta local básica, se consumen debido a su sabor y no porque no haya otras fuentes de alimentos disponibles. Ciertas especies, como la oruga de la mariposa emperador en África del Sur y los

huevos de hormiga tejedora, en el sureste de Asia, alcanzan precios elevados y se consideran un manjar exquisito.

¿Es peligrosa la entomofagia?

La FAO asegura que no se conocen casos de transmisión de enfermedades o parasitoides a humanos derivados del consumo de insectos, siempre que estos hayan sido manipulados en las mismas condiciones de higiene que cualquier otro alimento. No obstante, pueden producirse alergias similares a las de otros invertebrados, caso de los crustáceos. En comparación con los mamíferos y las aves, los insectos pueden plantear un riesgo menor de transmisión de infecciones zoonóticas a los humanos, el ganado y la fauna, aunque en este apartado las investigaciones son incipientes.

Actualmente, la cría de insectos se lleva a cabo a pequeña escala, en granjas familiares destinada a mercados específicos. Sin embargo, si en el futuro y en ciertos países, caso de los occidentales, se supera la aprensión del consumidor a alimentarse de ellos, habrá que generalizar su producción para satisfacer la demanda. En este sentido, ya se está investigando para desarrollar y automatizar tecnologías de procesamiento de cría, cosecha y postcosecha, que resulten rentables desde el punto de vista energético y seguras con respecto a los microbios, así como en procedimientos sanitarios para garantizar la idoneidad de los alimentos y piensos y elaborar productos derivados de los insectos que sean seguros y puedan adquirirse a un precio razonable a escala industrial, especialmente en comparación con los productos cárnicos”.

Tenebrio Molitor

Una empresa española, Tebrio, es pionera a nivel mundial en la cría industrial del insecto Tenebrio Molitor y su transformación en ingredientes para alimentación animal, nutrición vegetal y otros usos bioindustriales. “El Tenebrio Molitor es un coleóptero considerado plaga secundaria, que inicialmente se podía encontrar en graneros y sacas de harina. Por eso, se le conoce comúnmente como el *gusano de la harina*. No obstante, a día de hoy, debido a los controles de producto que se hacen, es muy poco probable encontrarlos”, explica Adriana Casillas, consejera delegada de Tebrio.

Para Casillas, “mientras unos entienden los insectos como algo que hay que eliminar, en Tebrio los consideramos una gran oportunidad para hacer frente al déficit alimentario, que ya en el año 2035 será de más de 200 millones de toneladas de proteína de origen animal”. Por este motivo, precisa, “hemos desarrollado tecnología patentada en más de 150 países para criar industrialmente este insecto y también transformarlo en productos como proteína, lípidos y biofertilizantes”.

La consejera delegada de Tebrio señala que “a corto plazo nuestra estrategia no se centra en la alimentación humana, pero por supuesto es algo muy interesante a medio plazo, cuando la legislación lo permita. No descartamos poder operar en el mercado con otras especies de insectos en el futuro”. Cree que el mercado de los insectos destinado al consumo de personas se ha abierto muy recientemente, “por lo que aún tenemos que esperar para entender su comportamiento”. Y puntualiza: “El papel cultural va a jugar un papel muy importante. Por ejemplo, al igual que los insectos se



Los insectos necesitan menos agua y dependen menos de la tierra que la ganadería convencional

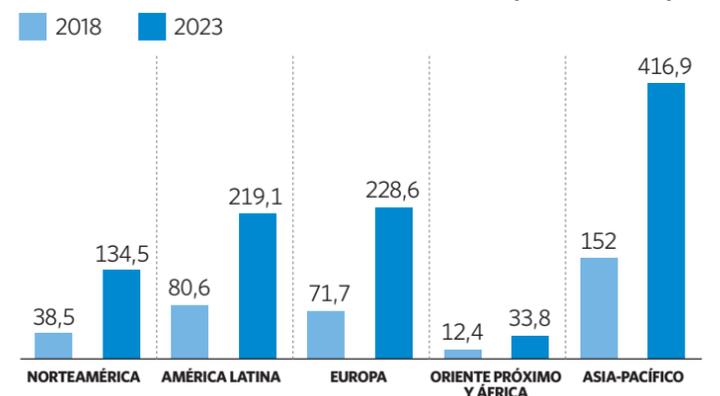
Proporcionan proteínas de alta calidad en comparación con la carne y el pescado

El mercado de la entomofagia en el mundo

Insectos más consumidos

Insecto	%
Escarabajos	31
Orugas	18
Abejas, avispas y hormigas	14
Saltamontes, langostas y grillos	13
Cigarras y chinches	10
Termitas	3
Libélulas	3
Moscas	3
Otros	5

Volumen de mercado de insectos comestibles (millones de €)



Fuente: FAO y Bloomberg.

elEconomista

llevan consumiendo centenares de años en Asia y Latinoamérica, en Europa han sido considerados una plaga que había que exterminar”. Casillas añade que “ahora comenzamos a tener necesidad de utilizar este tipo de alimentos, pero creo que la forma más razonable de hacerlo es introduciéndolos en otros alimentos, como pueden ser *snacks*, pastas o hamburguesas como un ingrediente más”. Casillas considera que “el consumidor español y europeo no está preparados para ver un animal con antenas o seis patas e ingerirlo. Es España su consumo es anecdótico”.

La directiva adelanta que están construyendo el mayor centro de producción de Tenebrio Molitor, “con una extensión productiva de 80.000 m², que nos permitirá poner en el mercado unas 100.000 toneladas de estos productos al año. Se encuentra en Salamanca, uno de las provincias con mayor despoblación durante los tres últimos años”. Así, pone en valor lo que los insectos en general y su empresa en particular pueden hacer en favor de la España vaciada o del empleo joven en las zonas rurales de nuestro país.



CORDERO, LA CARNE BAJA EN GRASA Y RICA EN VITAMINA B12

Los banquetes navideños se asocian en muchas zonas de España al asado de cordero, una carne rica en proteínas, minerales y vitaminas como la B12, fundamental en la producción de glóbulos rojos.

Javier Mesa MADRID.

Nos acercamos a una de las fechas del año donde la carne de cordero adquiere especial protagonismo en los hogares. Según la zona donde nos encontremos, el asado de esta carne es uno de los platos estrella de las cenas o comidas navideñas. Más allá de su papel como artículo de lujo en momentos señalados en el pasado, la carne de cordero presenta una cualidades organolépticas y nutricionales que lo convierten en un alimento muy recomendable.

Para empezar, hay que destacar que la carne de cordero tiene un sabor característico e inconfundible que aporta versatilidad en la cocina a la hora de elaborar recetas que le ha valido un lugar de honor en la tradición gastronómica española. Además de los tradicionales asados castellanos, sus cortes son especialmente apreciados como ingrediente en la elaboración de guisos o en parrillas sobre las brasas.

Además de piezas como la paletilla, las chuletas o la pierna, cabe destacar que otras partes del cordero son usadas de forma generalizada en la renacida cocina de la casquería, una especialidad que aporta al organismo proteínas, vitaminas y minerales. Este alto grado de aprovechamiento de las diferentes partes del cordero dan como resultado recetas como las mollejas, los sesos, la asadurilla, las manitas o incluso asado de cabezas.

En términos nutricionales, destaca por su alto contenido en proteínas. Así, 100 gramos de carne de pierna aportan el 38% de la cantidad de proteína recomendada de media para un adulto. Si la carne es de chuleta, el porcentaje se eleva a entre el 34% y 37%, según se trate de un cordero lechal o recental. En términos generales, cada ración de 100 gramos de cordero contiene 19 gramos de proteína, la misma cantidad que la carne de cerdo y más que la de ternera (16,7 gr), según datos de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aecosan).

Su índice de grasa, en cambio, es significativamente infe-

Propiedades saludables



Proteínas

- Contribuyen al aumento y conservación de los músculos y son necesarias para el crecimiento y desarrollo normales de los huesos en los niños.



Niacina(B3)

- Ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga.



Vitamina B6

- Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.



Vitamina B12

- Contribuye a la formación normal de glóbulos rojos.



Potasio

- Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso.



Fósforo

- Contribuye al mantenimiento normal de los huesos y los dientes, especialmente en los niños.



Zinc

- Contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo.



Selenio

- Contribuye al mantenimiento de las uñas y el cabello en condiciones normales.

Fuente: BEDCA, AECOSAN, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. elEconomista

Con una aportación proteica similar al cerdo o la ternera, su carne contiene menos grasa

rior a otras carnes. Cada 100 gramos de cordero, según su edad, presentan 12 o 13 gramos de grasa, mientras que en el caso de la ternera se eleva a 21 gramos y en el cerdo en torno a 15 gramos.

Asimismo, el valor energético de la carne de cordero, de entre 185 y 188 kilocalorías por cada 100 gramos, es algo inferior al del cerdo (211-212 kcal) y, de nuevo, bastante más bajo que el de la ternera, con un valor de 255 kcal por 100 gramos.

Pero si hay algo en lo que la carne de cordero destaque frente a las de otros animales es en su alto índice de vitamina B12, característico de las especies alimentadas con pasto. Esta vitamina fundamental en la formación de glóbulos rojos tiene una presencia de entre 2,53 y 2,62 microgramos por cada 100 gramos de carne de pierna de recental y de lechal,

respectivamente. Son proporciones por encima del doble de las que presentan las otras carnes de la comparativa de la Aecosan.

La lista de propiedades saludables del cordero se completa con minerales como el zinc, el selenio, el fósforo o el potasio; así como con otras vitaminas como la B3 o la B6; o una menor proporción de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados que otras carnes.

Una ganadería sostenible

Por otra parte, la carne de cordero ha gozado históricamente de gran predicamento en nuestro país por la alta rentabilidad que proporciona su cría en términos de inversión y mantenimiento requeridos frente a los resultados que proporciona al ganadero. Así, la ganadería de esta especie no precisa de estabulación ya que su alimentación se basa en el pastoreo en grandes superficies de las que aprovechan hierbas y malezas. A cambio, este sufrido animal proporciona lana, leche y una considerable cantidad de carne. Un claro ejemplo, en definitiva, de actividad sostenible y con un impacto muy positivo en el medio ambiente y el entorno rural.

La arraigada tradición de esta ganadería en nuestro país queda patente en el *Informe Anual de Indicadores del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación* correspondiente a 2019 en el que se establece en 2,3 millones de hectáreas la superficie dedicada en nuestro país al mantenimiento de ovino y caprino. Según recuerdan desde la organización interprofesional del ovino y del caprino, Interovic, esta superficie es bastante superior al conjunto del olivar español (1,8 millones). Este es uno de los motivos, aclaran, de que se otorgue tanto importancia al pastoreo en el aprovechamiento de terrenos sin otro uso posible o en la prevención de incendios por su papel en la limpieza de la maleza de los campos.

A pesar del descenso en la producción de carne de ovino de la última década, en la que España ha pasado de 130.587 cabezas de ganado en 2011 a las 114.306 del año pasado, nuestra industria se ha situado a la cabeza del sector en la Unión Europea tras la salida del Reino Unido, que representaba casi el 40% del mercado. Así, según datos de Interovic, España acapara el 15,6% de la producción comunitaria de carne de ovino y caprino, frente a Francia (11,2%), Grecia (9,2%) e Irlanda (8,4%). Este músculo productor permitió a nuestro país exportar el año pasado 43.170 toneladas de carne de ovino y 18.400 de despojos de ovino, con un valor total de 221,2 millones de euros, lo que supuso un incremento del 7,6% sobre lo conseguido el año anterior, justo antes de la pandemia.

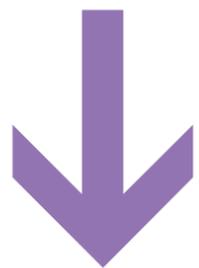
Si quieres sacarle todo el partido culinario estas Navidades a esta carne, Interovic te ofrece un amplio recetario *online* en www.todoalabrasa.es





EE

La carne de cerdo ibérico, un valioso alimento nutritivo en las dietas



Desde Ibercom señalan la calidad de vida del animal y el acceso a una alimentación y agua saludable como la combinación clave que hace posible que la carne de cerdo ibérico predomine por su calidad y sabor

elEconomista MADRID

La dieta cetogénica se ha posicionado en los últimos años como una de las más buscadas para quemar grasa de manera rápida. Este tipo de dieta, también llamada *keto*, es un tipo de alimentación muy bajo en carbohidratos y alto en grasas, que tiene como objetivo obligar al cuerpo a utilizar un tipo diferente de combustible. De esta forma, en lugar de obtener energía de los carbohidratos, se obtiene a través de las grasas. En concreto, se apuesta por consumir un 50%-60% de grasas, un 20%-30% de proteínas y dejando el 10%, o menos, a los hidratos de carbono. Así, las dietas cetogénicas se suelen basar

en menús de cinco comidas protagonizadas por el huevo, la carne, los lácteos, las verduras, el pescado, los frutos secos y las semillas. Y suelen tener mucha presencia los alimentos ricos en grasas saludables como el aguacate o pescados como el atún, el bacalao o el salmón. Sin embargo, el problema de este tipo de dieta es que la restricción alimenticia necesita de la supervisión de un profesional.

Del mismo modo, en la dieta paleo –inspirada en la dieta que llevaban los antepasados cazadores-recolectores–, los alimentos que componen la misma son todos aquellos natu-

rales o en su estado más simple. Esta dieta es reducida en hidratos de carbono y dependiendo de las cantidades de carne que incluyamos puede ser una dieta hiperproteica.

En ambas dietas, uno de los productos más importantes es el consumo de carne. Y es que, la carne es un alimento con importantes propiedades beneficiosas a nivel nutricional en el marco de una alimentación variada equilibrada. Aporta macronutrientes y micronutrientes indispensables para el ser humano.

Grandes propiedades

En concreto, la carne de cerdo ibérico tiene otras propiedades muy beneficiosas como alto contenido en minerales: magnesio, potasio, hierro, zinc y fósforo, entre otros; gran aporte de vitaminas: vitamina B12, niacina, vitamina B6 y riboflavina, entre otras; ácido oleico; así como una fuente de proteínas y antioxidantes que ayudan a nuestros tejidos, previniendo la aparición de enfermedades como la aterosclerosis. Sin embargo, todos estos beneficios no serían posible sin una alimentación de calidad del cerdo ibérico. En Ibercom, la mayor cooperativa de cerdo ibérico del mundo, las carnes de cerdo ibérico son directas desde el ganadero y cuentan con los máximos estándares y certificaciones de trazabilidad, seguridad alimentaria y bienestar animal.

En palabras de José Ignacio Moríñigo, director general de Ibercom Cooperativa de Cerdo Ibérico: “No se trata solo de una demanda de los consumidores, que afortunadamente cada vez están más informados, también es una cuestión que nos afecta a nosotros como productores. La calidad de vida del animal, el acceso a una alimentación y agua saludables y suficientes, así como los ganaderos del entorno rural, es la combinación que hace posibles productos de calidad”.

En este sentido, las carnes de cerdo ibérico provienen de cebaderos con patio abierto lo que permite libertad de movimiento y libertad de alimentación. Asimismo, los piensos son de cereales seleccionados a empresas nacionales bajo criterios de calidad nutricional, sostenibilidad de los cultivos y cercanía de la producción.



EE

ESTOS ALIMENTOS NAVIDEÑOS TAMBIÉN SON SALUDABLES

Un huracán nutricional se aproxima con la llegada de la Navidad. Una época en que cada español ganará entre dos y cuatro kilos de peso. Los excesos pasan factura, pero incluso en estas fechas se puede evitar lo peor.

J. Mesa MADRID

La llegada de la Navidad marca el comienzo de un mes de excesos alimenticios por la sobrecarga de encuentros familiares y actos sociales. Estos suelen transcurrir en torno a una mesa donde se sirven altas cantidades de platos de un repertorio cargado de azúcares, grasas e hidratos. Todo ello regado con un exceso de bebidas alcohólicas. Tras unas semanas marcadas por la indulgencia a final de año, el organismo y las básculas de nuestros hogares pueden verse afectados seriamente.

La relación causa efecto entre los excesos de las fiestas navideñas y la salud quedaron patentes hace años con la publicación de un estudio acerca de los efectos de estas vacaciones sobre la salud elaborado por la Asociación Americana del Corazón. En él se revelaba que en el periodo comprendido entre el 25 de diciembre y el 7 de enero aumentaban un 4,2% las muertes por accidentes cardiovasculares fuera de los hospitales. El estudio se centró en la población de Nueva Zelanda, donde la Navidad llega en verano, para después contrastar los resultados con los de Estados Unidos, donde transcurre en lo más crudo del invierno. La climatología no alteró los resultados. Además, los ataques al corazón en este periodo afectaban a una población más joven que el resto del año.

Entre las causas para este aumento de la mortalidad, los responsables del estudio mencionaban una lista de factores que contribuyen a aumentar el riesgo en Navidad, entre las que se mencionan el estrés emo-

cional de las fiestas (cuidado con las discusiones), la falta de personal en los servicios de asistencia médica por las vacaciones, además de los cambios bruscos en la dieta y en el consumo de alcohol.

Ya en nuestro país, la Fundación Española del Corazón aconseja a la población conocer las conductas navideñas que más dañan el corazón, como la de comer en exceso y abusar de platos ricos en grasas que aumentan los niveles de colesterol en sangre. Asimismo, recuerda que el consumo excesivo de alcohol está directamente relacionado con arritmias como la fibrilación auricular, mientras que una ingesta mantenida en el tiempo puede debilitar el corazón hasta genera una miocardiopatía dilatada.

Kilos y sedentarismo

En el terreno de la relajación de las costumbres saludables, la fundación recomienda moderación, ya que cada español engorda de media entre dos y cuatro kilos durante esta época, potenciando uno de los mayores factores de riesgo cardiosaludables, el de la obesidad. Y es que, además de comer más, lo hacemos de peor manera, según indican los resultados del estudio presentado en 2019 por el *marketplace* de alimentación *menta*. En él, se constataba como en fechas navideñas aumentaba el consumo de alimentos



Langostinos

Además de destreza manual en el pelado de este crustáceo, comer langostinos cocidos (lo más extendido), aporta al organismo proteínas y una carne baja en grasa con alto contenido en ácidos grasos omega 3. Además, presenta otros nutrientes minerales como calcio, fósforo, magnesio, selenio, yodo y zinc. También beneficia al cuerpo con vitaminas B12 y B3, aunque conviene no competir con el cuñado por conseguir la torre de cáscaras más alta porque también tiene un elevado contenido en colesterol y suele acompañarse de mayonesa.



Almejas

Otras de las grandes protagonistas como lujo de los entrantes navideños es la almeja, un molusco bivalvo que destaca por su alto contenido en hierro y yodo. Además de ser un alimento hipocalórico formado básicamente por proteínas, este producto presenta un índice muy bajo en grasas y una ausencia total de hidratos de carbono. También destaca por su riqueza en vitamina B12, que en combinación con el hierro, ayuda a prevenir la anemia. Además, contiene ácidos grasos omega 3, calcio y yodo. Pero, ojo, su contenido en colesterol es elevado.



Lombarda

La *brassica oleracea*, la col morada conocida como lombarda es una hortaliza de invierno que forma parte de los menús navideños acompañada de piñones y manzana. Este humilde alimento es una fuente de vitamina C y es altamente diurético por su alto contenido en azufre y potasio y al estar compuesta en su 91% por agua. Además de ser un alimento muy bajo en calorías, la lombarda aporta al organismo una cantidad importante de antioxidantes y es rico en potasio, mineral que beneficia al sistema nervioso.



Cardo

En el recetario tradicional, el cardo con almendras ocupa un lugar destacado. En realidad lo que se ofrece en Nochebuena es una receta elaborada con las pencas o tallos de esta verdura emparentada con la alcachofa. A su alto contenido en agua, el cardo suma cualidades nutricionales como la presencia de minerales (fósforo, magnesio y potasio) y vitaminas C, B1, B2 y B3, además de ser un alimento bajo en calorías, con poco más de 20 kcal por cada 100 gramos. Entre sus cualidades está el ser muy digestivo y reducir el colesterol.



Consomé

Una reconfortante especialidad para abrir los menús de las fiestas. Esta receta de caldo clarificado incorpora ingredientes como verduras, hueso de jamón y carne de ternera o pollo que se dejan cocinar durante horas, reduciendo la proporción de agua para concentrar el sabor. El resultado, dependiendo de la proporción de carne empleada, es un líquido alternante nutritivo por su concentración de vitaminas y minerales, sobre todo el yodo. A pesar de ser un clásico en los hogares, su consumo conviene realizarse con cierta moderación.

Alimentación Saludable & Sostenible



poco saludable. Sin entrar en si son saludables o no, las ventas *online* en esta plataforma de embutido aumentan un 35% y los dulces un 60%. Los datos de menta también mostraban un efecto rebote tras las fiestas, con un aumento de hasta el 50% en la demanda de productos dietéticos.

Este fenómeno del atracón navideño además suele ir asociado con el abandono temporal o reducción del ejercicio. Un truco para combatir este sedentarismo y ociosidad típicos del final de año, recuerdan desde la Fundación Española del Corazón, consiste en mantener la rutina de 30 minutos diarios de ejercicio aeróbico moderado.

Diez consejos de los expertos

Si todas estas razones, unidas a la presión inflacionista en determinados alimentos, no fueran suficientes para persuadir a la población para mantener una dieta equilibrada en la recta final del año o por lo menos moderar los excesos, todavía quedan los consejos de los expertos en nutrición para salvar los muebles. La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) dispone de un útil decálogo de consejos nutricionales para hacer frente a los efectos de las comilonas navideñas elaborado por doctor Miguel A. Martínez Olmos.

Para empezar, hay que intentar incluir en los menús una variedad equilibrada de todos los grupos de alimentos, apostando por la dieta mediterránea, ya que, como apunta el experto, “ofrece importantes beneficios para nuestra salud, como la prevención cardiovascular y de ciertos tipos de cáncer, además de ayudar a controlar el peso”.

A continuación, el nutricionista recuerda que es preferible no caer en la opulencia y primar la calidad de los productos que componen el menú frente a la cantidad.

Otro consejo que sorprenderá a más de uno para una temporada marcada por el exceso de comida es el de no saltarse el desayuno, porque, como recuerda el especialista: “En los días festivos, después de trasnochar, es posible que retrasemos la toma de alimentos y seamos más comedidos en la cantidad, pero siempre deberíamos tomar lácteos, cereales y fruta”.

A la hora de elegir un plato principal, el nutricionista recomienda tomar más raciones

de pescado que de carne a la semana, “en torno a cinco o seis de pescado, de las cuales al menos tres deberían ser de pescado azul”.

Entre banquete familiar y banquete familiar también funciona aplicar el contrapeso a través de comidas más livianas, cocinadas de manera sencilla y con aceite de oliva, priorizando asados en su jugo, la técnica de la plancha o guisos nada complejos. En esta línea, la SEEN aconseja darle más peso en los menús a las verduras y las legumbres, sin olvidar el consumo de pan, cereales y frutos secos, y apostar decididamente por la fruta como postre, ya que los omnipresentes dulces estacionales es mejor consumirlos de forma ocasional y en poca cantidad.

El especialista en nutrición lanza un último consejo en torno a productos *light*: “Es mejor disfrutar con moderación del producto original, sabiendo lo que hacemos, que tomar cantidades descontroladas de productos *light* con falsa sensación de seguridad de que es más sano: todo lo que tomamos entra en la cuenta global”.

Y, aunque parezca complicado, también conviene recordar que hay que consumir agua de forma abundante para mantener una buena hidratación corporal, bien directamente o a través de caldos o infusiones.

También en la cocina

Y como no todo en la alimentación son hábitos de consumo, la SEEN también ofrece información de cómo evitar las intoxicaciones en una temporada de uso intensivo de las cocinas. En primer lugar, es fundamental mantener una correcta higiene, lavándonos las manos y manteniendo limpios frigoríficos, congeladores y los utensilios y superficies donde se manipulan los alimentos para evitar contaminaciones cruzadas. Para evitar la degradación de alimentos, también es aconsejable cocinar las cantidades justas de comida, además de mantenerlos a una temperatura adecuada y prepararlos lo más cerca posible del momento en el que se vayan a consumir. Y, en la medida de lo posible, limitar el consumo de alimentos muy perecederos como los mariscos y de alto riesgo como huevos, salsas o cremas.



Pavo

Tras los entrantes llegan los platos fuertes. Entre ellos, el pavo al horno, una receta que ha ganado terreno por influencia anglosajona. A pesar de que en Nochebuena se acompaña de salsas y rellenos hipercalóricos, el pavo sin añadidos es un alimento muy saludable. A su riqueza en proteínas, la carne de pavo añade una cantidad menor de grasas, colesterol y calorías que las de otros animales. Además de un alto contenido en agua, el pavo es rico en vitaminas del grupo B y minerales como fósforo, magnesio, selenio, potasio y zinc.



Cochinillo

Entre los asados navideños, el de cochinillo ocupa un lugar destacado junto al cordero o el cabrito. Lo primero que hay que destacar de esta especialidad es que prácticamente se consume todo el animal. La carne de esta cría de tres semanas presenta más agua y menos grasa que la del adulto y aporta proteínas de elevado valor biológico, además de vitamina B y tiamina, contiene minerales como el fósforo y el selenio. El cochinillo no contiene hidratos de carbono y su proporción de ácido oleico es mayor que la de grasa saturada.



Frutos secos y deshidratados

Tanto el cardo, como la lombarda o los asados suelen servirse estos días en recetas que incorporan frutos secos o deshidratados como orejones, pasas, almendras, nueces o piñones. Los frutos secos son ricos en minerales como el calcio, potasio y magnesio y, como recuerda la Fundación Española del Corazón, presentan menos de un 50% de agua y un bajo contenido de hidratos de carbono, pero son ricos en proteínas y grasas. Las deshidratadas, por su parte, son una fuente rica en vitaminas y minerales.



Besugo

Entre todos los pescados, el besugo es el que más asociamos a estas fiestas y, más concretamente, al lujo navideño por su elevado precio en estas fechas. Se trata de uno de los pescados blancos con menos grasa de los que se pueden encontrar en el mercado, con apenas 2 gramos por cada 100, lo que lo convierte en un alimento con un moderado valor calórico. Además de ser una buena fuente de proteína, el besugo es rico en vitamina B12 y en minerales como el selenio, del que aporta el 80% de la cantidad diaria recomendada.



Uvas

No podíamos cerrar este repaso gastronómico sin las uvas blancas, comúnmente de la variedad alledo, de las campanadas de Nochevieja. Las uvas destacan por su aporte energético en forma de hidratos de carbono de fácil asimilación como la glucosa, la fructosa, la sacarosa, la desxtrosa o la levulosa. Asimismo, contienen fibra, vitaminas B6 y ácido fólico, además de minerales como el potasio. Además, diversos estudios mantienen que sus fitonutrientes tienen un efecto preventivo de enfermedades degenerativas y ciertos tipos de cánceres.

ESTAS CINCO HORTALIZAS DE TEMPORADA TE CUIDAN Y PROTEGEN EL PLANETA

Tomar hortalizas siempre es una excelente opción para mantenerse sano. Y si son de temporada, todavía mejor, como es el caso de tomates, pepinos, pimientos, calabacines y berenjenas. Cultivadas en invernaderos, permiten ahorrar agua.

J. I. Álvarez MADRID.

Cinco hortalizas propias de la temporada de otoño (tomates, pepinos, calabacines, pimientos y berenjenas) tienen la virtud de que, además de proteger la salud, gracias a su elevado contenido en nutrientes, cuidan del planeta, puesto que en España -al cultivarse en gran medida en invernaderos- contribuyen a ahorrar agua. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la ingesta diaria de frutas y hortalizas reduce el riesgo de padecer algunas enfermedades, mientras que la evidencia médica constata que incorporar estos alimentos naturales como parte de una dieta saludable baja en grasas, azúcares y sal, contribuye a prevenir el aumento de peso y la obesidad.

Además de ser una fuente de vitaminas, minerales, fibra, fitoesteroles y otros antioxidantes, estas hortalizas de temporada destacan por su versatilidad en la cocina y su encaje en la dieta mediterránea. Desde FruitVegetableEurope (Eucofel), que representa, defiende y promueve las frutas y hortalizas producidas en la UE, con la ayuda de los expertos de la Asociación de Organizaciones de Productores de Frutas y Hortalizas de Andalucía (Aproa), exponen la razones por las que debemos consumir los alimentos citados.

Gran poder antioxidante

Uno de los principales atributos del tomate es su poder antioxidante debido a su contenido en licopeno (que le da su característico color

rojo). También es rico en provitamina A (betacarotenos), así como en vitaminas C y E. Otro punto a su favor es que puede potenciar sus efectos beneficiosos si se combina con otros ingredientes propios de la dieta mediterránea. Por ejemplo, triturarlo y cocinarlo con aceite de oliva virgen extra, a modo de aliño, facilita la absorción de licopeno por el organismo. El pico máximo de concentración de licopeno se da en frutos más maduros y de color rojo intenso.

Rico en potasio

El pepino es una de las hortalizas más ricas en agua, por lo que proporciona muy pocas calorías (13 kcal por cada 100 gramos). Por su parte, el mineral más abundante en esta hortaliza es el potasio, mientras que, en menor proporción, aparecen el fósforo y el magnesio. Consumir pepino aporta fibra, vitamina C, provitamina A y vitamina E, y, ya en proporciones menores, vitaminas del grupo B, como folatos, B1, B2 y B3. De igual modo, su piel esconde pequeñas cantidades de betacaroteno, muy a tener en cuenta en el marco de una dieta equilibrada.

Mucha fibra y pocas grasas

El principal componente del pimiento es el agua, seguido de los hidratos de carbono, lo que hace que sea un alimento con un bajo aporte calórico. Es una buena fuente de fibra y apenas aporta grasas. El pimiento es una

Las hortalizas destacan por su versatilidad culinaria y precio contenido frente a otros alimentos

fuente considerable de carotenos, como la capsantina, un pigmento con propiedades antioxidantes presente en los pimientos de color rojo. En el apartado de minerales, hay que resaltar la presencia del potasio y, en menor proporción, la del magnesio, el fósforo y el calcio. En cuanto a su contenido en vitaminas, los pimientos son muy ricos en vitamina C, más si son de tonalidad rojiza. También sobresalen por su vitamina E, así como por su provitamina A (que el organismo transforma en vitamina A en función de sus necesidades). Ya en menor medida, incorporan vitaminas del grupo B, caso de la B6, B3, B2 y B1. Con todas estas bondades, el pimiento es indispensable en cualquier fritura junto con el tomate y el aceite de oliva virgen extra.

Cóctel de vitaminas

Lo que más lleva el calabacín es agua. A continuación, aparecen los hidratos de carbono y pequeñas cantidades de grasas y proteínas. Con una cantidad moderada de fibra, destaca por su contenido vitamínico y su presencia, aunque discreta, de folatos y vitamina C. Asimismo, en esta hortaliza es posible hallar vitaminas del grupo B, como B1, B2 y B6. "El calabacín es una magnífica fuente de potasio que, asimismo, presenta otros minerales en pequeñas cantidades, como magnesio, fósforo y hierro. Al calabacín se le puede considerar como una de las verduras estrella de nuestros invernaderos, cada vez más presentes en las mesas", subrayan en Aproa.

Sales y vitamina C

La berenjena es apreciada por su contenido en sales, que le suministra el potasio; el mineral más abundante de este producto. En menor medida, encontramos fósforo, calcio, magnesio y hierro. Presenta una cantidad intermedia de fibra en comparación con otras hortalizas, en tanto que sus principales componentes vitamínicos son los folatos y la vitamina C. Conviene recordar que el agua es el componente principal en el peso de la berenjena, al igual que ocurre con otras muchas frutas y verduras. Todo ello hace de la berenjena una verdura muy adecuada. En Aproa destacan que las frutas y hortalizas producidas en invernaderos solares son muy beneficiosas desde el punto de vista nutricional, y también para el medioambiente, sin olvidar la calidad y seguridad alimentaria. "No en vano maduran en planta -no en camiones refrigerados- y llegan en uno o dos días a los mercados".

Versátiles y económicas

Con estas hortalizas es posible elaborar un sinfín de platos sabrosos, asequibles al bolsillo, y muy nutritivos en el marco de la dieta mediterránea, declarada por la Unesco patrimonio inmaterial de la humanidad en 2013. La dieta mediterránea se asocia a las cocinas de Chipre, Croacia, España, Grecia, Italia, Marruecos y Portugal. Según el panel de consumo del MAPA (Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación), los hogares españoles consumieron en 2020 alrededor de 2.956 millones de kilos de hortalizas frescas por valor de unos 5.742 millones de euros, aunque el consumo per cápita queda lejos de las recomendaciones médicas, que son de cinco piezas de frutas y verduras al día.



Campofrío Frescos, alimentación natural sabrosa y sostenible



Campofrío Frescos realiza una fuerte apuesta por la innovación a través del desarrollo de nuevas gamas de productos

elEconomista EE

Los productos frescos han ido ganando peso en la cesta de la compra de alimentación de los españoles. De hecho, en 2020 los españoles aumentaron en un 14% su presupuesto en estos alimentos hasta alcanzar los 2.192 euros de media por hogar, según el Observatorio de Frescos de Aldi 2021.

Bajo este contexto, Campofrío Frescos, la unidad de negocio de frescos del grupo de alimentación Sigma, pone el foco en desarrollar un negocio con más valor añadido, a través de una marca orientada al consumidor, donde la innovación y el aval de la calidad de la marca serán esenciales para crear nuevos productos y experiencias gastronómicas que satisfagan las nuevas tendencias de consumo.

“Queremos hacernos fuertes como marca y transmitir todo lo que somos para continuar creciendo con un propósito firme de inspirar una alimentación natural, sabrosa y sostenible”, explica Camille Greene, directora general de Campofrío Frescos. Así, la nueva imagen, más dinámica y moderna, desea hacer visibles los pilares que van a impulsar a la compañía en los próximos años, asociados a una marca como Campofrío que es símbolo de confianza para los consumidores.

Todo ello, se complementará con una fuerte apuesta por la innovación a través del desarrollo de nuevas gamas de productos con calidad de origen y sabor, adaptadas a las nuevas tendencias de consumo.

Gama ‘Tiernísima’ y próximas novedades

De este modo, y con la ambición de crecer en productos de calidad y convertirse en un referente de la categoría, Campofrío Frescos apuesta por *Tiernísima*. Un completo surtido de filetes de lomo marinados muy jugosos, sabrosos y tiernos, ideales para el día a día por ser nutritivos y de muy fácil preparación. Así, la nueva gama está compuesta por cuatro variedades: el marinado de sabor *Clásico* y el *Adobado*, y dos propuestas especialmente pensadas para niños y jóvenes, *Barbacoa* y *Tex Mex*.

Asimismo, en las próximas semanas también lanzará dos nuevas gamas de salchichas: *Vuelta* y *Vuelta*, pensada para un *target* familiar con el foco en los más pequeños de la casa, y *Foodies*, especialmente creada para los amantes del sabor. Esta gama está formada por dos variedades de salchichas de muy alta calidad, con materia prima de cerdo duroc y los mejores ingredien-



La gama ‘Tiernísima’ está compuesta por cuatro variedades de filetes de lomo



EE

tes –una variedad con cebolla caramelizada y otra con boletus al toque de trufa–.

Sostenibilidad en la cadena de valor

Por otro lado, la nueva identidad de Campofrío Frescos desea transmitir la apuesta firme de la compañía por la implantación de criterios de sostenibilidad en toda su cadena de valor. Así, el bienestar animal, donde Campofrío Frescos es un referente al ser el primer fabricante de Castilla y León en lograr el sello Aenor Conform de Bienestar Animal para porcino en granjas seleccionadas; el compromiso con la comunidad local; el fomento de la salud y el bienestar, ofreciendo productos de calidad,

saludables y asequibles, y el respeto al medio ambiente, marcan la estrategia de sostenibilidad de la compañía.

“Seguiremos trabajando en ser agentes movilizados en materia de sostenibilidad y, con este propósito, en los próximos años pondremos en marcha ambiciosos planes que contribuirán a reforzar nuestra posición de referente en el sector”, señala la directora general de Campofrío Frescos.

En este sentido, la compañía presentó recientemente un proyecto consistente en la instalación de placas solares para el autoconsumo en las instalaciones ubicadas en el polígono de Villalonquén, en Burgos. De este modo, el proyecto de energía fotovoltaica forma parte del compromiso adquirido por Campofrío Frescos para reducir la dependencia de recursos no renovables y mitigar el impacto de su actividad en el medio ambiente.



Gama Tiernísima ‘Tex Mex’ y ‘Barbacoa’. EE

ASÍ TIENE QUE COMER UN DEPORTISTA PARA RENDIR

Para un deportista observar una dieta adecuada a sus características fisiológicas contribuye a mejorar el rendimiento deportivo, acelerar la posterior recuperación y evitar lesiones.

J. I. Álvarez MADRID.

La dieta de todo deportista debe ser saludable y ha de adaptarse tanto al tipo de disciplina que practica como a sus características fisiológicas. Todo ello, con el objetivo de mejorar su rendimiento y preservar la salud. Como explica Belén Rodríguez, nutricionista deportiva en el Comité Paralímpico Español, “la planificación del menú requiere de aprendizaje y un poco de tiempo por parte del deportista, pero los beneficios a medio plazo merecen la pena. El deportista evitará el picoteo, las ingestas compulsivas y los alimentos poco saludables”. Con ello, precisa, “ahorrará tiempo y dinero, evitará lesiones y conseguirá una notable mejora en su recuperación y rendimiento deportivo”.

Rodríguez explica que, para empezar a planificar, el deportista debe saber qué y cuánto debe comer durante la semana o el día. A tal fin, propone una dieta pensada para un competidor sano, sin intolerancias ni alergias, que contempla todos los grupos de alimentos. Advierte, no obstante, que la planificación dietética del menú dependerá siempre del contexto general de cada deportista. “Estar en el límite bajo o alto de cada recomendación dependerá del tipo de deporte, volumen de entrenamiento y, en el caso de los deportistas paralímpicos, de su discapacidad”.

La nutricionista recomienda consumir diariamente un mínimo de tres piezas de fruta al día y dos de verduras. “En total, deberían sumar un mínimo de cinco o seis raciones al día entre frutas y verduras y combinar al menos tres colores. Igualmente, aconseja tomar todos los días hasta tres raciones de lácteos. Los frutos secos pueden incluirse diariamente, lo mismo que los cereales en forma de pan, avena o cereales de maíz, los cuales se pueden comer a diario como parte del desayuno, entre horas, o bien antes o después de entrenar.



ISTOCK

Por otra parte, Rodríguez insta a tomar semanalmente dos o tres raciones de pasta o arroz; entre dos y cuatro de legumbres; hasta tres de aves o caza; entre tres y cinco de tubérculos, por ejemplo, patatas; entre cuatro y seis huevos; y hasta tres raciones de pescado blanco y otras tres de pescado azul. Finalmente, indica que hay que comer semanalmente una ración de carne roja (en ocasiones dos).

La responsable de nutrición del Comité Paralímpico Español proporciona una serie de datos a tener en cuenta, como, por ejemplo, que los alimentos ricos en fibra: verduras y hortalizas, legumbres y frutas, en ese orden, son alimentos con baja densidad energética, pero que por el contenido en fibra favorecen la saciedad. “En el caso de que tengamos que aumentar la ingesta calórica del deportista, o este se encuentre en periodo de competición, o la toma de comida coincida con un preentrenamiento,

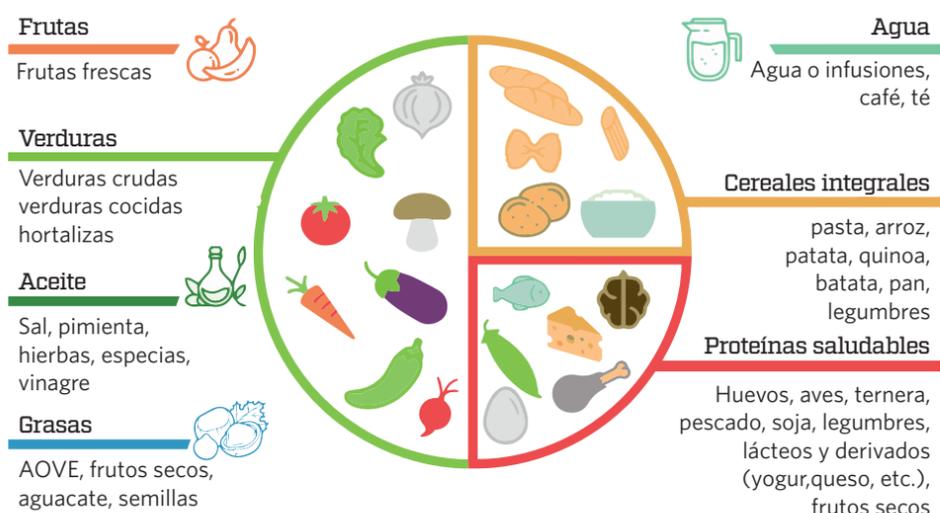
Es recomendable usar el plato de 'Harvard', que equilibra los nutrientes esenciales

habrá que tener cuidado con estos alimentos, puesto que pueden causar molestias gastrointestinales y no cubrir las necesidades preentreno o competición. En estas ocasiones priorizaremos ciertas frutas con menos fibra y cereales refinados tipo arroz o pasta. La fibra es un componente muy importante en la dieta diaria del deportista, pero a su vez puede provocar problemas gastrointestinales durante el entrenamiento”, advierte.

En cuanto a las proteínas, la nutricionista invita a decantarse por la carne magra frente a la más grasa y evitar los procesados cárnicos. “Embutidos de calidad tipo jamón serrano, cecina, pavo con más del 90% de pavo, lomo... pueden ser una alternativa”. Precisa que “los huevos tienen una alta calidad proteica y no podemos olvidar el pescado azul por ser rico en omega 3”.

Entre los lácteos, Rodríguez recomienda elegir los menos procesados: “Es importante señalar el papel beneficioso de los lácteos fermentados, como el yogur o el kéfir por su contenido en probióticos. Además, debido a su calidad proteica, la leche y sus derivados son óptimos para la ingesta post entrenamiento”. Como fuente de grasa, se declara “defensora de nuestro aceite de oliva virgen extra. Otras grasas como las del aguacate, frutos secos y pescado azul también pueden ser incorporadas de forma habitual en la dieta”. La experta en nutrición comenta que le gusta mucho utilizar el famoso dibujo del plato de Harvard, “que muchos nutricionistas hemos adaptado del original *plato para comer saludable*. En este plato las proporciones se irán modificando en función del momento del día y del entrenamiento a seguir. El plato de Harvard, creado por expertos de la Escuela de Salud Pública de esta universidad norteamericana, fija unas proporciones equilibradas entre cereales integrales, proteína saludable, frutas y verduras.

Mi plato saludable



llaollao.™

naturalmente,
yogurt helado

.....

53% leche desnatada gallega

33% yogur fresco cántabro



www.llaollaoweb.com



DON SIMON

Cuida de ti... y del planeta

100%
NATURAL



ELABORADOS EN NUESTRA PLANTA DE ALMERÍA, UN VIAJE AL CORAZÓN DE LA HUERTA



ENVASE MÁS ECOLÓGICO
NUESTRO COMPROMISO CON EL PLANETA



CERO RESIDUOS

Transformamos la cáscara de la naranja en comida para animales, aceites esenciales y un magnífico perfume.



CERO EMISIONES CONTAMINANTES

Con nuestros árboles, reducimos las emisiones de CO2 equivalentes a 1 millón de coches en un día.



CERO CONSUMO NETO DE AGUA

Reutilizamos el 100% del agua para el riego de la plantación de nuestros naranjos.

donsimon.com