



Verano y alimentación: a tener en cuenta

Con el verano es habitual que cambiemos algunos hábitos, ya sea porque estamos de vacaciones, porque tenemos más tiempo libre o, simplemente, porque tenemos más calor y nos apetecen alimentos más refrescantes. Por ello es clave que, si se tiene una patología crónica como la diabetes, tomemos nota de una serie de consejos para pasar unos días sin más preocupación que la de descansar.

Respondemos a cinco dudas habituales para que pases un verano la mar de tranquilo y saludable

La alimentación, durante el estío, es un tema muy importante, puesto que en esta época del año los horarios de las diferentes comidas suelen variar, entre otras rutinas. Por eso, en el reportaje de este número, respondemos a cinco dudas habituales para que pases un verano la mar de tranquilo y saludable.

1. ¿Tenemos que cambiar nuestra alimentación en verano?

Nuestro cuerpo tiene las mismas necesidades en verano que en invierno. Por tanto, sería recomendable seguir las pautas que nos recomiendan los expertos en cualquier época del año. Así, sería deseable continuar con una alimentación rica

en vegetales, como frutas y hortalizas, cereales integrales, legumbres, tubérculos y frutos secos, y moderada en alimentos de origen animal, como carnes, pescado, lácteos y huevos. También, cuando se consuman alimentos de origen animal, es preferible elegir pescado antes que carnes y, en su caso, optar por las opciones más magras, como por ejemplo, pollo y pavo, o lácteos desnatados o bajos en grasas, en lugar de carnes más grasas o lácteos enteros. Y, además, es preferible, especialmente cuando se tiene diabetes, evitar el consumo de alimentos y bebidas con azúcares añadidos y alcohol, y elegir el agua como bebida habitual. No obstante, lo que sí suele cambiar es la preparación de los alimentos, de modo que en vez de técnicas culinarias “más calientes y contundentes” como guisos, sopas y cremas, se tiende más a platos fríos o templados, o preparaciones más ligeras, como ensaladas, sopas frías, salteados y plancha.

Sería deseable continuar con una alimentación rica en vegetales, como frutas y hortalizas, cereales integrales, legumbres, tubérculos y frutos secos, y moderada en alimentos de origen animal, como carnes, pescado, lácteos y huevos

2. Las vacaciones, ¿engordan'?

Lo cierto es que, en verano, por el calor (y las pérdidas de agua por el sudor), se ve incrementada la sensación de sed, indicador clave de que hay que beber más. Asimismo, puede que nos apetezca salir más a tomar el fresco y tomar algo. O puede que tengamos más tiempo para sobremesas, y que nos vayamos de vacaciones y, al fin y al cabo, modifiquemos nuestro día a día y, por tanto, nuestra alimentación. Si este cambio de hábitos supone una mayor ingesta de bebidas alcohólicas, refrescos, helados, tentempiés calóricos y un largo etcétera, puede que al cabo de unas semanas sea fácil que nos encontremos con algún kilo de más (y puede que con la glucemia más alta). Sin embargo, también podemos darle la “vuelta a la tortilla”, e invertir estos meses en los que hay una abundante variedad de frutas y hortalizas frescas, y en los que tenemos más tiempo para disfrutar cuidándonos y aprovechar para mejorar nuestros hábitos alimentarios, sin renunciar a disfrutar de recetas saludables.

3. ¿Por qué, en general, hay muchas más intoxicaciones alimentarias en verano?

Se debe a dos motivos. Primero existen causas naturales, pues los microorganismos (presentes en el suelo, aire, agua y en los cuerpos de los animales y de las personas) crecen más rápidamente en los meses calurosos de verano y, por lo tanto, también en los espacios donde se preparan los alimentos. Por otra parte, las enfermedades transmitidas por los alimentos se incrementan debido a “circunstancias causadas por las personas”.

Durante el verano, las actividades al aire libre aumentan, ya que por ejemplo un mayor número de personas cocinan y/o comen fuera de casa, por ejemplo barbacoas o picnics en la playa. En esas ocasiones, la mayoría de las veces no están disponibles las facilidades existentes en la cocina para mantener los alimentos seguros, tales como el cocinar en un ambiente con temperatura graduada, refrigeración y agua corriente para el lavado de los utensilios. De igual modo, en la restauración colectiva, aunque las medidas son más estrictas en cuanto a la higiene del personal y de los espacios, el calor y, puntualmente, una mala práctica, también hacen que el riesgo sea más elevado.



4. ¿Qué consejos y medidas preventivas conviene adoptar para impedirlo?

Las principales recomendaciones son:

1) Limpiar bien: Lavarse las manos con jabón y frotarlas durante unos minutos, así como mantener las superficies de su cocina limpias, especialmente cuando se manipulan alimentos. Una de las causas principales de las intoxicaciones alimentarias son las manos sucias.

2) Separar: para impedir la contaminación cruzada. Para ello, es importante:

- Separar alimentos crudos y cocinados. Es decir, lavar los platos, los utensilios y las tablas de cortar que hayan estado en contacto con alimentos crudos y/o sucios (como por ejemplo, carnes, aves, pescados, hortalizas y huevos) antes de volver a utilizarlos para manipular alimentos cocidos.
- Conservar los alimentos cocinados en recipientes cerrados herméticamente. Así es como se garantiza la máxima seguridad de los alimentos que guardamos en la nevera (ya sea de casa o portátil), pues evitamos que puedan contaminarse con otros crudos o sucios.

3) Cocinar a una temperatura adecuada: Cocinar hasta que el alimento esté bien hecho y se asegure al menos los 70°C en su interior. Es importante cocer las carnes y aves completamente cuando se va a comer a fuera. La cocción incompleta permite que las bacterias sobrevivan y se multipliquen con facilidad. Esto es especialmente importante en platos a base de pescados, mariscos, huevos y carnes. Es relevante destacar que un alimento contaminado no tiene por qué tener mal aspecto u oler mal.

4) Enfriar: Refrigerar rápidamente

Mantener los alimentos, tanto crudos como cocinados, a temperatura ambiente, es una de las causas principales de intoxicaciones alimentarias, pues en ambos casos el crecimiento de bacterias aumenta de forma considerable. Por lo tanto, es imprescindible mantener los alimentos en refrigeración, siguiendo las siguientes recomendaciones:

En verano hay más tentaciones para 'comer mal', pero podemos dar la vuelta a la tortilla en estos meses con tanta fruta y hortalizas frescas, y aprovechar para mejorar nuestros hábitos alimentarios, sin renunciar a disfrutar de recetas saludables

- Los alimentos perecederos refrigerados, tales como fiambres o embutidos, carnes cocidas, y ensaladas de pollo, patatas o pastas, deben de colocarse en recipientes herméticos y cubrir con hielo la nevera portátil. También se pueden utilizar acumuladores de frío o envases con agua congelada.

- Es recomendable colocar las bebidas enlatadas en una nevera portátil, y poner los alimentos perecederos en otra nevera distinta, ya que la que contiene las bebidas es probable que se abra con más frecuencia.

- Transportar las neveras en el lugar más frío del automóvil, y colocarlas a la sombra.

- Abrir las neveras el mínimo tiempo posible.

- Comidas listas para llevar: si no se van a consumir dentro de las dos horas que siguen a su compra, planificar de antemano y refrigerarlas en casa antes de ponerlas en las neveras portátiles.

5. ¿Qué consejos deberíamos seguir cuando se prepara una barbacoa?

Incluir opciones vegetales y no solo carnes o embutidos. Existen muchos vegetales que resultan perfectos para una barbacoa: tomates, pimientos, calabacines, cebolla, y un largo etcétera.

Preferir alimentos poco grasos. Por ejemplo, preferir carnes blancas (como el pollo, otras aves o el conejo) o pescados y marisco, o carnes muy magras de cerdo (solomillo o lomo) antes que las carnes grasas de cerdo, cordero o ternera. Asimismo, limitar las carnes procesadas, como hamburguesas, salchichas y chorizos.

Engrasar con aceite la parrilla para que haga de película entre ella y los alimentos. También es buena opción marinarlos previamente con especias, escabeches o vinagretas. Estas técnicas reducen el riesgo de crecimiento microbiano.

Cocinar en la barbacoa a la menor temperatura posible, cuando haya brasa, y no exponer los alimentos a la llama directa. Si nos es posible graduar el calor, alejar el alimento de la fuente que lo proporciona, para que llegue más suave. Si usamos madera o carbón, asegura que es apto para cocinar, evitando quemar maderas pintadas o con tratamientos químicos.

Si hay trozos de los alimentos quemados, desechar esa parte. El alimento debe estar bien hecho y dorado, pero sin pasarse.

Una vez finalizada la barbacoa, limpiar bien las parrillas, retirando totalmente los restos que se hayan podido quedar adheridos. ●

Edulcorantes y pérdida de peso

Durante años hemos pensado que la pérdida de peso se controlaba únicamente sumando y restando calorías, pero ahora, según un reciente estudio publicado en la Universidad de Yale, vemos que el tema es más complejo. El estudio ahonda en la cuestión de que los sustitutos del azúcar, al margen de sus calorías, son obstáculos en nuestra lucha por adelgazar.

Nos referimos a edulcorantes artificiales como la sacarina, el ciclamato, el aspartamo o la sucralosa. De hecho, desde que a finales del siglo XIX se sintetizase la sacarina, los sucedáneos del azúcar no han dejado de, estar en el foco de la controversia.

Dulzura percibida y calorías

El problema se da cuando la dulzura percibida y las calorías no están equilibradas: cuando el sabor dulce y las calorías no se alinean, ya sea por defecto o por exceso, el metabolismo del cuerpo es engañado y no registra las calorías consumidas, lo que podría desencadenar una respuesta metabólica mayor y, por lo tanto, ser más dañino.

“La suposición de que cuantas más calorías consumimos se desencadena una mayor respuesta metabólica y cerebral, es errónea. Las calorías son solo la mitad de la ecuación: la percepción del gusto dulce es la otra mitad”, explica Dana Small, autora principal del artículo.

Una bebida de sabor dulce y baja en calorías puede desencadenar una mayor respuesta metabólica que las bebidas con más calorías y, por tanto, ser más dañina

En un artículo publicado en el diario *La Vanguardia* sobre este estudio, se recogía la opinión del dietista-nutricionista Francisco García Navío. Este profesional de la nutrición afirma que, aunque todos los edulcorantes permitidos en España están libres de efectos negativos sobre la salud, esto no quiere decir que no los tenga sobre otros aspectos como la microbiota o lo emocional. “Sean como sean, calóricos o aca-lóricos y naturales o artificiales, lo ideal es evitarlos y prescindir del *sabor dulce añadido*, utilizando alimentos reales para dar ese sabor dulce como pueden ser las frutas”. ●