

Comer sano es fácil

Consejos para cuidar su alimentación



¿La OCU? Tengo una consulta complicada..



Cada año, un equipo de más de 80 profesionales cualificados y expertos atiende más de 200.000 llamadas. Pero cada consulta es única. En función del tema, sean abogados, fiscalistas, economistas, nuestros especialistas escuchan, analizan y aportan soluciones a medida y según las circunstancias personales de cada uno. Y, por supuesto, cada vez que sus derechos como consumidor sean puestos en juego, puede contar con los consejos de nuestros asesores. Es el servicio que merecen nuestros socios.

Esther Rodríguez
Responsable de Asesoría

Asesoría jurídica de consumo:



Abogados expertos en consumo, resolverán todas sus dudas por teléfono de forma personalizada y con total confidencialidad.

Asesoría fiscal:

Nuestros expertos en fiscalidad le ayudarán a resolver cualquier consulta o duda relativa a temas fiscales: impuestos, ventajas fiscales, inspecciones, procedimientos o gestiones ante la Administración Tributaria.



Consultas sobre Compras Maestras:

¿Busca el último análisis de teléfonos móviles?, ¿la Compra Maestra de sillitas de coche para bebé,...?

Por el precio de una simple llamada, podrá obtener la Compra Maestra para el servicio o producto deseado.



Como nuestros socios, aproveche los consejos que la Asesoría de la OCU le ofrece

Para más información, llame al 902 888 922 o al 913 009 155 (de lunes a viernes de 9:00 a 18:00)



C O M E R S A N O E S F Á C I L

Índice

Aprender a comer bien

¿Cuántas calorías necesito?	4
Principales nutrientes	5

Alimentación y salud

Pautas para una dieta sana	8
La pirámide de los alimentos	9

Una dieta para cada edad

Lactantes y niños	12
Adolescentes	14
Embarazadas y madres lactantes	15
Personas mayores	16

Comprar, conservar y cocinar

Consejos para una buena compra	18
Cómo manejar los alimentos	19
Conservar y cocinar los alimentos	20

Seguridad alimentaria

¿Quién controla la seguridad de los alimentos?	22
Trayectoria de los alimentos	22

OCU Ediciones, S.A.

C/ Albarracín, 21
28037 Madrid
Tel. 913 000 045
Fax 917 543 870
www.ocu.org

ILUSTRACIONES

Lluís Cadafach
MAQUETACIÓN
Carlos Alcátara

EDITOR RESPONSABLE

Roberto Nogueira

IMPRIME

DEPÓSITO LEGAL



Aprender a **comer bien**

Lo que comemos afecta directamente a nuestra salud y a nuestra calidad de vida, «somos lo que comemos». Hoy ya nadie duda de que quien come bien, vive mejor.

¿Cuántas calorías necesito?

Las calorías que necesita cada persona varían en función de su peso, edad, sexo, altura y de la actividad física de cada uno. Lo importante es mantener una alimentación equilibrada, y para lograrlo no necesita hacer cuentas complicadas: ¡use el sentido común! Tome alimentos variados, que incluyan una buena diversidad y unas cantidades adecuadas de los diferentes tipos de nutrientes.



Veamos un ejemplo

Para calcular las calorías que necesita una persona se emplean varias fórmulas que tienen en cuenta diferentes variables. Tomemos como ejemplo una mujer de 45 años que pesa 60 kg y mide 1,65 m de altura, que trabaja en una guardería y camina media hora diaria al salir del trabajo. Siguiendo las indicaciones de la FAO y la OMS tendremos que calcular primero el gasto energético en reposo (GER) que se obtiene aplicando al peso unas constantes que dependen del sexo y la edad de la persona. En este caso las constantes son 8,7 y 829. Por tanto, para nuestra protagonista sería: **GER = $8,7 \times 60$ (peso en kg) + 829 = 1.351 kcal**.

Dado que su actividad física es «moderada», le corresponde un factor de corrección de 1,6. Así pues, sus necesidades energéticas serían: **1.351 Kcal x 1,6 = 2.161,6 kcal**. Es decir, esta mujer, para cubrir sus necesidades diarias y guardar el equilibrio entre ingreso y gasto energético, debe tomar alimentos que le aporten unas 2.161,6 kilocalorías cada día.



Principales nutrientes

Proteínas

Juegan un papel fundamental en la estructura y función de las células y son la materia prima de nuestros músculos. El organismo necesita proteínas tanto de origen animal (leche, queso, carne, pescado, huevos) como de origen vegetal (pan, pasta, cereales, legumbres, etc).

¿Cuánto tomar? Para un adulto se aconseja un consumo diario de 0,75 g por kg de peso corporal. Naturalmente, habrá que ajustar la ración a la edad, el sexo y las circunstancias personales pues, por ejemplo, conviene incrementar el consumo de proteínas durante la gestación y la lactancia.

Hidratos de carbono

La mayor parte de la energía que necesitamos para movernos, para trabajar y, en suma, para vivir, proviene del consumo de hidratos de carbono. Éstos se encuentran fundamentalmente en las patatas, las



legumbres o los cereales y sus derivados (la pasta, el pan), principal fuente de almidón.

¿Cuánto tomar? Es importante ingerir entre 100 y 150 g de hidratos de carbono al día para no estar por debajo de la dosis mínima recomendada, pues podríamos sufrir algunos trastornos como deshidratación, pérdida de minerales, etc.

Grasas o lípidos

Son una reserva importante de energía. Pero, además, son imprescindibles para asimilar las vitaminas liposolubles (vitaminas A, D, E y K) y para obtener algunos ácidos grasos que nuestro organismo no es capaz de fabricar por sí mismo. Las grasas mayoritarias en nuestro cuerpo son los triglicéridos, los ácidos grasos, el colesterol y los ésteres de colesterol. Las grasas saturadas (aquellas con las que conviene ser más precavido) abundan en los productos lácteos (manteca, quesos curados), en

grasas de procedencia animal, como la manteca, y en algunos aceites. Los huevos tienen un alto contenido en colesterol.

¿Cuánto tomar? En una dieta equilibrada, lo ideal es que la cantidad de calorías que proceden de las grasas no supere el 30% del total diario.

Vitaminas y minerales

Los minerales suponen entre un 4 y un 5% del peso corporal total. No aportan energía al organismo, pero son esenciales para su buen funcionamiento y su carencia origina trastornos y anomalías.

Las vitaminas son moléculas orgánicas, presentes en los alimentos de forma natural y necesarias para mantener las funciones metabólicas de la mayoría de nuestras células. Se suelen clasificar en hidrosolubles (las del grupo B y la vitamina C) y liposolubles (A, D, E y K), según sean solubles en agua o en grasa.

¿Cuánto tomar? Las fuentes de minerales y vitaminas son muy diversas y el consejo para proveerse de todos ellos es seguir una alimentación variada en la que intervengan alimentos de origen animal y vegetal.



Fibra

No es indispensable para la actividad de nuestro organismo, pero está demostrado que su consumo resulta beneficioso. La fibra contribuye a prevenir el estreñimiento, ayuda a mantener el colesterol en niveles normales y tiene un papel preventivo frente a ciertos tipos de cáncer. Se consigue gracias a una alimentación rica en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.

¿Cuánto tomar? La cantidad de fibra necesaria para el correcto funcionamiento intestinal de un adulto es de unos 25 a 30 g al día.

Agua

Es el componente mayoritario del cuerpo humano, aunque su porcentaje varía dependiendo del sexo y de la edad. El agua no es nutritiva, desde el punto de vista calórico, pero sí imprescindible en la dieta. Diariamente perdemos agua a través de la transpiración, la orina y las heces y debemos reponerla tomando alimentos ricos en agua y bebidas.

¿Cuánto tomar? Debemos tomar entre 1,5 y 2 litros de agua diarios.

Y yo, ¿como bien?

Se puede comer, incluso comer mucho, sin por ello estar bien nutrido. Veamos su situación con este pequeño cuestionario.

1 Consumo leche o productos lácteos:

- a** Nunca o alguna vez a la semana.
- b** Cada día, con el café.
- c** Más de dos veces al día.

2 A lo largo de la semana, consumo:

- a** Casi ninguna proteína de origen animal (huevo, pescado, carne).
- b** Más carne y huevos que pescado.
- c** Más pescado que huevos y carne.

3 Consumo legumbres:

- a** Pocas veces al mes.
- b** Una vez a la semana.
- c** Tres veces a la semana.

4 Consumo verduras y ensaladas:

- a** Pocas veces a la semana.
- b** Una vez al día.
- c** Dos veces al día.

5 Consumo frutas:

- a** Pocas veces a la semana.
- b** Dos veces al día (una de ellas en forma de zumo).
- c** Tres veces al día.

6 Consumo patatas y cereales:

- a** Pocas veces a la semana.
- b** Una vez al día.
- c** Dos veces al día.

7 Por lo que respecta al pan:

- a** No suelo comerlo.
- b** Tomo dos rebanadas al día.
- c** Tomo pan en todas las comidas.

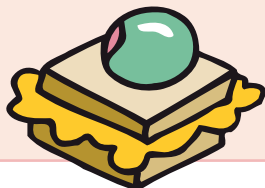
8 Consumo bollos o productos de pastelería:

- a** A diario.
- b** Dos o tres veces a la semana.
- c** Una vez a la semana.

9 Consumo refrescos:

- a** En las comidas.
- b** Una vez al día.
- c** Alguna vez a la semana.

Si sus respuestas mayoritarias son de tipo **a**, sus hábitos alimentarios no son los más recomendables, lo que puede afectar negativamente a su salud. En el caso de que las opciones de tipo **b** hayan sido las más elegidas, sigue usted una alimentación aceptable aunque mejorable. Finalmente, si sus respuestas predominantes son de tipo **c** ¡enhorabuena! su dieta se asemeja mucho a la beneficiosa dieta mediterránea.





Alimentación y salud

Sabemos que una buena alimentación nos permite mantener un buen estado de salud. Pero el caso contrario está igualmente claro: una dieta desequilibrada, tanto desde el punto de vista cuantitativo como cualitativo, aumenta el riesgo de sufrir enfermedades y reduce nuestra calidad de vida.

Pautas para una dieta sana

La alimentación tradicional de los españoles se basaba en el consumo de alimentos saludables que contribuían a la prevención de enfermedades a largo plazo: se tomaban muchos cereales (sobre todo integrales) y muchas legumbres, frutas, verduras y hortalizas; el consumo de lácteos, carnes y pescados, era moderado; se utilizaba aceite de oliva para cocinar y aliñar, y se bebía vino tinto en las comidas. Esta dieta era lo más parecido a lo que llamamos «dieta mediterránea», cuyas bondades para nuestra salud, combinada con otros hábitos de vida saludables (hacer ejercicio físico a diario, un consumo moderado de alcohol y no fumar) están más que demostradas. Sin embargo, nuestras costumbres han cambiado mucho, en parte debido a la mayor diversidad de productos que hay en el mercado, y en parte a los cambios socioculturales y laborales.

CONSEJO

Nuestro consejo general, válido para casi todos los comensales, es que se tomen menos comidas ricas en grasas, azúcar y sal; y se reduzcan los alimentos de origen animal, en beneficio de un mayor consumo de hidratos de carbono, de frutas y verduras, que son una fuente importante de vitaminas, minerales y fibra.



Entonces, ¿cuáles son las claves?

Es conveniente

- ▶ Ajustar la cantidad que comemos al gasto energético que tengamos, lo que bastará para mantener el peso apropiado.
- ▶ Dar preferencia al aceite de oliva sobre otras grasas.
- ▶ Tomar todos los días algo de pan y un plato principal compuesto de patatas, arroz o pasta.
- ▶ Tomar todos los días un plato principal y una guarnición a base de verduras.
- ▶ Consumir tres veces a la semana un plato de legumbres.
- ▶ Comer al menos tres piezas de fruta al día.
- ▶ Tomar productos lácteos a diario (un vaso de leche, un yogur o una porción de queso).
- ▶ Beber cada día entre 1,5 y 2 litros de agua.

No conviene

- ▶ Consumir alimentos azucarados a diario.
- ▶ Tomar en una misma comida o cena sendos platos de pescado y carne, pues supone un aporte excesivo de proteínas.
- ▶ Consumir más de cinco huevos a la semana (incluyendo el huevo que puedan contener los platos preparados, las salsas, los rebozados, los productos de bollería...).
- ▶ Abusar de bebidas alcohólicas (se considera aceptable un poco de vino para acompañar las comidas principales).
- ▶ Tomar más de seis gramos diarios de sal.



La pirámide de los alimentos

La pirámide alimentaria muestra de forma gráfica cómo repartir el consumo de los alimentos de una forma racional y saludable. Los alimentos que

están en la base deben tomarse a diario. Los que están en la punta deben consumirse en pequeñas dosis o sólo de forma ocasional.



	Qué alimentos	Cuánto tomar	Una ración equivale a...
Alimentos de consumo diario	Pasta, arroz, pan normal, pan integral y patatas.	De 4 a 6 raciones diarias (insistiendo más en sus formas integrales).	Un plato normal. Tres o cuatro rebanadas o un panecillo. Una patata grande o dos pequeñas.
	Verduras y hortalizas.	Más de 2 raciones diarias.	Un plato de ensalada variada. Un plato de verdura cocida. Un tomate grande y dos zanahorias...
	Frutas.	Más de 3 raciones diarias.	Una pieza mediana. Una taza de cerezas, fresas, etc. Dos rodajas de melón...
	Aceite de oliva.	De 3 a 6 raciones diarias.	Una cucharada sopera.
	Leche y derivados.	De 2 a 4 raciones diarias.	Una taza de leche. Dos yogures. Dos o tres lonchas de queso.
Alimentos de consumo semanal	Pescado.	Entre 3 y 4 raciones semanales.	Un filete individual.
	Carnes magras, aves y huevos.	Entre 3 y 4 raciones semanales.	Un filete pequeño. Un cuarto de pollo o conejo. Uno o dos huevos.
	Legumbres.	Entre 3 y 4 raciones semanales.	Un plato normal individual.
	Frutos secos.	Entre 3 y 7 raciones semanales.	Un puñado o ración individual.
Alimentos de consumo ocasional	Embutidos y carnes grasas.	Consumo ocasional y moderado.	
	Dulces, snacks y refrescos.	Consumo ocasional y moderado.	
	Mantequilla, margarina y bollería.	Consumo ocasional y moderado.	
Agua y bebidas alcohólicas	Agua.	Entre 4 y 8 raciones diarias.	Un vaso.
	Cerveza o vino.	Consumo moderado.	Una copa o un botellín.

(Fuente: SENC)



Una dieta para cada edad

Lactantes y niños

La alimentación desempeña un papel clave en el crecimiento y desarrollo del niño. El primer año de vida se caracteriza por un gran crecimiento y desarrollo físico, por lo que la alimentación del bebé debe cuidarse en extremo, un desequilibrio en la dieta en esta primera etapa puede dar lugar a alteraciones en el desarrollo. Los hábitos alimentarios adquiridos en esta etapa predisponen a una buena salud futura o, por el contrario, pueden favorecer la aparición de enfermedades crónicas en la edad adulta. Numerosos estudios demuestran que la leche materna es el alimento más adecuado para el recién nacido, ya que ofrece innu-

merables ventajas tanto para el bebé como para su madre. A partir del sexto mes de vida, la leche materna y los preparados para lactantes no son suficientes para satisfacer sus necesidades nutritivas, la dieta debe enriquecerse con nuevos alimentos. Se irá pasando de una alimentación puramente líquida a otra semisólida y finalmente sólida, de este modo el niño aprenderá a masticar y se acostumbrará a nuevos sabores.

El niño, a medida que crece y se desarrolla física, psíquica y socialmente, va incorporando nuevos hábitos alimentarios. En las primeras etapas de la vida, la familia desempeña un papel clave, puesto que es la proveedora de



El peso del recién nacido se duplica aproximadamente a los cinco meses de edad y se triplica al año, aumentando la talla durante el primer año entre 25 y 30 centímetros.



alimentos y el modelo de conducta. La escolarización ampliará su círculo social y le ofrecerá otras referencias que pueden hacerle cambiar sus hábitos alimentarios. Esté vigilante y asegúrese de que toma los nutrientes, vitaminas y minerales necesarios para su desarrollo.



Dieta infantil					
¿Qué alimento?	¿Cuánto?				¿Cuándo?
	1-3 años ml / g	4-6 años ml / g	7-9 años ml / g	10-12 años ml / g	
Leche	125	250	250	250	3 ó 4 veces al día.
Carne, pollo	60	70	100	150	3 veces por semana.
Pescados	100	120	150	200	4 veces por semana.
Huevos	uno	uno	uno	uno	3 ó 4 veces por semana.
Patatas	60	80	100	150	todos los días.
Legumbres	30	50	60	70	2 ó 3 veces por semana.
Hortalizas crudas y cocidas	100	125	150	175	2 veces al día.
Frutas	100	100	150	150	3 veces al día.
Pan	70	80	100	125	3 veces al día.
Arroz (peso en crudo)	40	50	60	70	2 veces por semana.
Pasta (peso en crudo)	40	50	60	70	2 veces por semana.
Azúcar y dulces	30	40	60	60	máximo diario.
Aceite	20	25	30	35	a diario.

Adolescentes

El adolescente piensa y actúa muy influido por el grupo de amigos y es especialmente sensible a determinadas referencias sociales y a determinados mensajes de los medios de comunicación. La opinión de la familia resulta menos relevante, incluso es rechazada en señal de reafirmación personal. Los hábitos alimentarios también cambiarán en este contexto. Suele incrementarse el consumo de productos de bollería y de aperitivo (hipercalóricos y ricos en azúcares sencillos y en grasas), y se inicia el

consumo de alcohol y tabaco. Tampoco es raro que el adolescente omita algunas comidas (sobre todo el desayuno), que altere su dieta por temor al sobrepeso (con el consiguiente riesgo de desarrollar un trastorno del comportamiento alimentario), etc.

En los periodos de rápido crecimiento, aumentan las necesidades de calcio, un nutriente esencial para desarrollar una masa ósea adecuada. La adolescencia es, junto con el embarazo, el momento en el que se requiere la mayor cantidad de este mineral.

Dieta del adolescente					
¿Qué alimento?	¿Cuánto?				¿Cuándo?
	Chicas de entre...(años)		Chicos de entre...(años)		
	13 y 15 ml /g	16 y 19 ml /g	13 y 15 ml /g	16 y 19 ml /g	
Leche	250	250	250	250	3 ó 4 veces al día.
Carne, pollo	125	125	150	150	3 veces por semana.
Pescados	175	175	200	200	4 veces por semana.
Huevos	uno	uno	uno	uno	3 ó 4 veces por semana.
Patatas	200	200	250	250	todos los días.
Legumbres	70	70	80	80	2 ó 3 veces por semana.
Hortalizas crudas y cocidas	200	200	200	200	2 veces al día.
Frutas	150	150	150	150	3 veces al día.
Pan	400	300	400	400	a diario.
Arroz (peso en crudo)	70	70	80	80	2 veces por semana.
Pasta (peso en crudo)	70	70	80	80	2 veces por semana.
Azúcar y dulces	60	60	60	60	máximo diario.
Aceite	40	45	45	50	a diario.

Embarazadas y madres lactantes

El estado nutricional en que se encuentra la madre antes de la concepción y durante el embarazo puede condicionar el desarrollo y el estado de salud del niño e, incluso, influir en la aparición de factores de riesgo en la edad adulta. Una alimentación racional es la mejor ayuda para prevenir partos prematuros y para evitar problemas de desarrollo del recién nacido.

Durante el embarazo, una mujer cuyo estado nutricional de partida fuera satisfactorio, debería ganar entre 10 y 13

kg de peso. El aumento de calorías se hace más necesario entre el 3º y el 6º mes de gestación y se estima en unas 300 kilocalorías suplementarias al día.

No sólo las embarazadas deben cuidar de forma especial su alimentación, sino también las mujeres que estén



Dieta de la embarazada y madre lactante			
¿Qué alimento?	¿Cuánto?		¿Cuándo?
	Embarazadas	Madres Lactantes	
	Raciones		
	ml /g		
Leche	250	300	4 veces al día.
Carne, pollo	150	150	3 veces por semana.
Pescados	200	200	4 veces por semana.
Huevos	uno	uno	3 ó 4 veces por semana.
Patatas	200	200	todos los días.
Legumbres	70	70	3 veces por semana.
Hortalizas crudas y cocinadas	250	250	2 veces al día.
Frutas	200	200	3 veces al día.
Pan	300	300	a diario.
Arroz (peso crudo)	70	70	2 veces por semana.
Pasta (peso crudo)	70	70	2 veces por semana.
Azúcar y dulces	60	60	máximo diario.
Aceite	50	50	a diario.



planeando un embarazo, pues un buen estado nutricional favorecerá un mejor desarrollo del feto.

Durante la lactancia, la madre necesita ingerir un mayor número de nutrientes, especialmente los que están implicados en la producción de leche, e incrementar igualmente el aporte calórico, aproximadamente unas 500 kilocalorías suplementarias al día. En general, conviene aumentar el consumo de proteínas, calcio, hierro, ácido fólico y vitaminas E y C.

Además, la leche materna contiene entre un 85 y un 90% de agua, por lo que la madre lactante debe beber suficiente líquido (en torno a dos o tres litros diarios) para mantener su equilibrio hídrico y a la vez una correcta producción de leche.

Personas mayores

Las necesidades nutricionales de los ancianos sanos o que no tengan enfermedades graves no son muy diferentes de las de un adulto. La mayor diferencia reside en que los ancianos

Las personas mayores son particularmente vulnerables a los peligros que entrañan los alimentos en mal estado debido a que su sistema inmunológico está debilitado por la edad y ofrece una menor resistencia a los patógenos.

requieren algo más de proteínas y menos calorías, porque su metabolismo consume menos y tienen menos actividad física. Con respecto a los demás nutrientes (hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales y fibra) su cuerpo sigue demandando lo mismo.

Son frecuentes los casos de ancianos mal nutridos debido a una combinación de factores en la que se mezclan la inapetencia, la depresión, la pereza, el malestar causado por alguna enfermedad o medicación, problemas con los dientes... Por todas estas circunstancias muchos mayores, aunque no llegan a estar desnutridos, sí acaban sufriendo ciertas carencias que pueden empeorar su estado de salud, retrasar la recuperación de ciertas enfermedades, agravar eventuales problemas neurológicos, provocar una lenta cicatrización de las heridas, etc. Por tanto, es muy importante prestar especial atención a la alimentación de las personas mayores e intentar hacerla, no sólo nutritiva, sino también apetecible.

A partir de los 40 años se aconseja reducir la ingesta calórica. ¿En qué medida?

Edad	Reducción del...
Entre los 40 y los 49 años	5%
Entre los 50 y los 59 años	10%
Entre los 60 y los 69 años	20%
A partir de los 70 años	30%

“Está claro: ¡lo he leído en OCU-Compra Maestra!”



Este tipo de testimonio es el que nos gusta. A lo largo de los años, la revista mensual OCU-Compra Maestra se ha consolidado como un claro referente en la vida del consumidor. Muchos son ya los que utilizan el término Compra Maestra para definir la mayor relación calidad-precio. En materia de economía familiar y derechos, la revista bimestral Dinero y Derechos no tiene rival. Porque en nuestras publicaciones, los valores que nos identifican -independencia, experiencia y cercanía- son una realidad página tras página... y todo beneficios para nuestros lectores.

Ángel Alabau

Ángel Alabau
Redactor Jefe



Cada mes, OCU-Compra Maestra le informa sobre las cualidades y defectos de cientos de productos, aparatos o servicios que usted utiliza en su vida cotidiana. Así, le permite realizar una elección crítica, objetiva y segura... ¡siempre al precio más justo!

11 números al año • Para ahorrar cientos de euros cada año

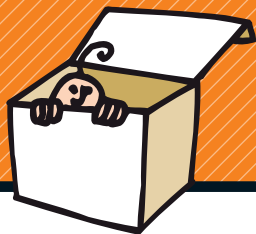


Cada dos meses, Dinero y Derechos le informa de sus derechos en multitud de situaciones, de las inversiones más rentables, de los seguros más ventajosos, etc.

6 números al año • Para defender sus derechos y proteger sus bienes en cualquier circunstancia

Si aún no conoce los grandes clásicos del consumo y del derecho:

Visite www.atencionglobal.ocu.org



Comprar, conservar y cocinar

CONSEJO

- Coja los alimentos refrigerados y congelados en último lugar, a fin de recortar el tiempo que van a pasar fuera de la nevera.
- No coja alimentos congelados que estén por encima de la línea de llenado del expositor. Tome siempre los productos almacenados al fondo de los arcones.
- Lleve los alimentos a su domicilio lo más rápido posible. Lo ideal, sobre todo si el trayecto es largo, es transportarlos en bolsas isotérmicas; sino es posible, junte todos los productos refrigerados y congelados en las mismas bolsas para que guarden mejor el frío.
- Cuando llegue a casa, coloque los alimentos en los lugares que les corresponden, según sus características: las carnes y los pescados frescos deben estar a temperaturas de entre 1 y 4 °C y los demás alimentos a unos 5 ó 7 °C. Puede ser útil el empleo de un termómetro en la nevera.

Consejos para una buena compra

En los estudios que hacemos en la OCU hemos constatado en numerosas ocasiones que las temperaturas a las que están expuestos los alimentos en los puntos de venta distan a menudo de lo recomendado, y lo mismo ocurre con la temperatura a la que llegan las compras enviadas a domicilio por los establecimientos que prestan este servicio a sus clientes, así como las neveras de nuestras casas.





Cómo manejar los alimentos

Las bacterias pueden provenir de varias fuentes y desarrollarse rápidamente si encuentran las condiciones óptimas. Aunque el consumidor no logre evi-

tarlas todas sí puede controlar muchas de ellas, como por ejemplo, el tiempo, la temperatura y, en buena medida, la higiene, ¿cómo? Veamos algunas recomendaciones...

CONSEJO

- Descongele los alimentos evitando que permanezcan mucho rato a temperatura ambiente: métalos en la nevera, en el microondas o cocínelos directamente, si se prestan a ello.
- Lávese las manos antes de empezar a cocinar y cada vez que deje un alimento para ponerse con otro, especialmente si alterna alimentos crudos y cocinados.
- Los utensilios que vayan a estar en contacto con los alimentos tienen que estar lo más limpios posible.
- Cuando un alimento se cocina y se come inmediatamente después no tiene por qué plantear problemas, pues el tratamiento térmico elimina o reduce mucho su carga bacteriana. Sin embargo, si el alimento cocinado se guarda para irlo consumiendo a lo largo de varios días, su esterilidad puede verse comprometida por el contacto con alimentos crudos, cubiertos usados, superficies sucias, etc. Así pues:
 - ▶ Evite que los alimentos cocinados y crudos entren en contacto hasta el momento justo de servirlos.
 - ▶ Cuando recaliente un plato cocinado no se conforme con templarlo, caliéntelo bien y asegúrese de que el calor (al menos 70 °C) llega a todos sus puntos.
 - ▶ No devuelva las sobras al recipiente del que ha sacado el alimento sino a otro limpio.
 - ▶ No deje los platos cocinados a temperatura ambiente, métalos cuanto antes en la nevera y cúbralos para que no les caiga nada encima.
 - ▶ No recaliente el guiso entero sino sólo la ración que vaya a tomar.
 - ▶ Si va a tardar más de un par de días en tomar un plato ya cocinado es preferible que lo congele.
 - ▶ La comida descongelada o la que se compra preparada es igual de sensible a los riesgos microbiológicos como la recién hecha. Así pues, sirven las mismas precauciones para todos los casos.

Conservar y cocinar los alimentos

Dependiendo de cómo conservemos y cocinemos un alimento, podemos potenciar su riqueza nutritiva o, por el contrario, arruinarla.

■ **Las técnicas de conservación** tienen que cumplir una serie de condiciones:

- ser eficaces, es decir, capaces de frenar o limitar la alteración de los alimentos;
- modificar lo menos posible las cualidades nutricionales y organolépticas (olor, color, sabor, textura) de los alimentos;
- no entrañar ningún riesgo toxicológico, es decir, garantizar la seguridad alimentaria.

En algunos casos se recurre a las propiedades conservantes de algunos alimentos para mantener otros: las frutas se conservan añadiéndoles azúcar (dando lugar a mermeladas, frutas confitadas...), o alcohol (peras o melocotones al vino, etc.); el bacalao se conserva en sal; el queso, en aceite...



En otros casos, el alimento se deshidrata, aumentando su densidad nutricional (las ciruelas o uvas pasas).

Tratamientos de conservación

Tradicionales	Físicos			Químicos
	Calor	Frío	Radiación	
Salado, ahumado, uso de azúcar, de ácidos (limón, vinagre), de aceite, de alcohol.	Pasteurización, esterilización, uperización.	Refrigeración, congelación, ultracogelación, liofilización.	Luz UV, microondas, rayos gamma, haz de electrones.	Conservantes, antioxidantes.



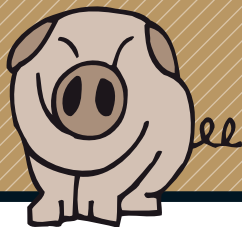
Las ventajas y desventajas de las distintas técnicas culinarias

Técnica	Ventajas	Desventajas
Cocción directa en agua hirviendo.	Las proteínas se coagulan y no migran al caldo.	Pérdida parcial de vitaminas y migración de minerales al caldo.
Cocción a partir de agua fría.	Ninguna en particular.	Migración al caldo de los minerales y de una parte de las proteínas; pérdida sustancial de vitaminas.
Hervido a presión.	Mejor aprovechamiento de las vitaminas.	Ninguna en particular.
Vapor.	No se pierden sales minerales y se reduce la pérdida vitamínica.	Ninguna en particular.
Fritura.	Ninguna en particular.	Degradación de las grasas por reutilización.
Plancha.	Las proteínas se coagulan rápidamente; menor pérdida de agua y minerales.	Carbonización de las proteínas si el cocinado se prolonga.
Horno.	Menor pérdida de nutrientes.	Ninguna en particular.
Microondas.	Menor pérdida de vitaminas y minerales al cocinar sin agua.	Con tiempos largos se re-secan los alimentos.

■ **Los procesos de cocinado** además de combatir los riesgos de contaminación microbiológica, suelen ejercer un efecto positivo en los alimentos. Por ejemplo, cocinar la carne reblandece el tejido conjuntivo, lo que hace que se digiera mejor; cocinar las legumbres destruye algunos de sus compuestos (como las saponinas), que pueden ser tóxicos o indigestos.

Pero el exceso de calor también puede destruir algunos nutrientes de los alimentos: las verduras, por ejemplo, pueden perder vitamina C y algunas vitaminas del grupo B; por eso no hay que tomar sólo verduras cocinadas, sino también crudas.





La seguridad alimentaria

¿Quién controla la seguridad de los alimentos?

En el año 2000 las autoridades comunitarias presentaron el «Libro Blanco de la Seguridad Alimentaria» cuyo objetivo principal era garantizar la seguridad alimentaria y recuperar la confianza del consumidor tras las alarmas provocadas por crisis como las de las vacas locas, la fiebre aftosa o la peste porcina, entre otras. Uno de los conceptos más importantes que se introdujeron en el panorama alimentario fue el de «trazabilidad»: desarrollar mecanismos y procedimientos que permitieran seguir la pista de un alimento «desde la granja a la mesa».

En nuestro país, la gestión de la seguridad alimentaria la tiene la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), aunque la responsabilidad de la producción primaria, el ganado, los cultivos, etc., recae en el Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación y la del procesado de los alimentos en el Ministerio de Sanidad y Consumo. Ambos ministerios se encargan, junto con las comunidades autónomas y ayuntamientos, de adaptar la normativa nacional y europea, de redactar la legislación y las normas de calidad o de controlar los productos de importación, entre otras funciones.

Trayectoria de los alimentos

La trazabilidad es la posibilidad de rastrear rápidamente el origen de un producto alimentario y conocer todo el camino que ha seguido hasta el punto de venta. Se puede saber gracias a los datos que se han ido registrando en cada una de las etapas de producción. La posibilidad de identificar un alimento o sus componentes desde su origen hasta su llegada a manos del consumidor es un aspecto fundamental de la seguridad del producto.

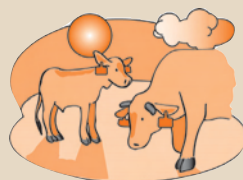




Un ejemplo práctico: la trazabilidad de la carne de vacuno

En la granja

Las explotaciones ganaderas deben llevar registros de todos sus animales, en los que se anotan los nacimientos y las muertes, los tratamientos veterinarios, los cambios de titular...etc. Cada animal lleva en sus orejas unos crotales con un número identificativo.



En el matadero

Antes de sacrificar las reses, se comprueban los datos de los crotales y de los documentos identificadores, así como los referidos al transporte; a continuación, se actualizan con los propios de esta fase (fecha del sacrificio, matadero...) y se sacan las etiquetas que identifican los canales.



En la sala de despiece

A los datos proporcionados por el matadero se añaden el peso y la fecha de entrada. Las piezas se envasan al vacío y se les colocan dos etiquetas: varias bolsas forman una caja con su número de lote y varias cajas forman un palet con otro número de lote que comparten todas las cajas.



En el comercio

La carne llega a los puntos de venta donde se despieza aún más para su venta al consumidor final. Los hipermercados y los grandes supermercados que envasan la carne en barquetas etiquetan éstas añadiendo los datos esenciales de todo el proceso. Los pequeños comerciantes (por ejemplo, una carnicería del mercado), que no venden la carne envasada, deben exponer esta información cerca de la pieza que está a la venta.





La OCU también a su servicio en Internet

www.ocu.org

