

La nutrición en los alimentos actuales

- Somos lo que comemos
- ¿Fresco o elaborado?
- La leche



Somos lo que comemos

La nutrición, seguir una alimentación equilibrada,...son temas que cada día nos preocupan más. Y es que cada vez somos más conscientes de que los alimentos son una fuente **de salud y bienestar**.

Pero, ¿qué es lo que realmente entendemos por alimentos saludables?

¿Qué opinan los consumidores?

La mayoría de los consumidores encuentran en los alimentos el mejor medio para cuidar de su salud, muy por encima de las revisiones médicas o la práctica de actividades deportivas.

¿Qué cualidades crees tú que debería tener un alimento saludable?

Habitualmente tendemos a asociar la comida o los alimentos sanos a cualidades como "fresco" o "natural".

Atributos como "enlatado", "congelado", "deshidratado" o "conservado" los solemos relacionar con un tipo de alimentos más elaborados.

Una condición que, y al contrario de la creencia popular, **no implica carencias nutricionales**.



¿Fresco o elaborado?

La verdad es que **algunos alimentos sólo son nutritivos cuando han sido elaborados o tratados previamente.**

A esta realidad hemos de sumar nuestro acelerado ritmo de vida que nos impide dedicar tiempo a la preparación de determinado tipo de comidas.

Los alimentos cómodos y sabrosos son por lo tanto indispensables, si además de la comodidad, recordamos que comer es uno de los mayores placeres de la vida.

Los procesos para preservar los alimentos son más antiguos de lo que muchas veces creemos.

Hace aproximadamente un millón de años, nuestros antepasados africanos **descubrieron que la fruta, el pescado y la carne podían conservarse secándose al sol.**

Durante miles de años el secado y el ahumado fueron las únicas técnicas que necesitaron nuestros antepasados.

Prácticas como la salazón, el adobo o la congelación en las regiones más frías, se fueron desarrollando **con el objetivo de poder disfrutar de todas las propiedades del alimento durante mucho más tiempo.**

Estas técnicas retrasan los efectos de los principales **factores que convierten a los alimentos en perecederos:**

□ Microorganismos.

El moho, las levaduras y las bacterias deterioran los alimentos y **pueden producir sustancias tóxicas nocivas para la salud.**

□ Enzimas.

Las enzimas tienden a **modificar la textura y/o el color de los alimentos,** produciendo sabores desagradables.

□ Reacciones químicas.

Los nutrientes están sujetos a reacciones químicas que producen:

1. rancidez
2. pardeamiento
3. decoloración



□ **Procesos físicos.**

El alimento y sus componentes están sujetos a procesos físicos como:

1. **la captación de agua**
2. **la desecación**
3. **la pérdida de sabor**

Las pérdidas de nutrientes dependen, entre otros factores, de la vulnerabilidad del alimento, la temperatura y el tiempo transcurrido entre la recolección y su preparación.

Otro factor a tener en cuenta es el propio proceso de preparación.

Tenlo presente **a la hora de cocinar y recuerda que la cocción a vapor y la cocción a presión o mediante microondas, produce una pérdida menor de nutrientes.**

Antes de comenzar...

...Creemos que puede resultarte interesarte consultar los métodos de cocción que encontrarás en www.nestle.es/acomerbien/.

Aplica las técnicas que te proponemos y sácale todo el partido a los alimentos.



La leche

La leche es uno de los alimentos más importantes en la dieta humana y **uno de los ingredientes característicos de productos como los chocolates Nestlé.**

Fácilmente disponible y lista para usar, la leche pronto se convirtió en un alimento muy valioso para el hombre.

Tanto, que pronto se desarrollaron mecanismos para su conservación produciendo alimentos como **la mantequilla, el queso o los yogures.**

Pero no fue hasta el siglo XIX cuando se produjeron los principales avances en su conservación.

□ 1863.

Louis Pasteur descubre el tratamiento de la **pasteurización.**

□ 1866.

Anglo-Swiss Condensed milk Co. comienza a producir la **leche condensada** dulce.

□ 1867.

Henri Nestlé inventa la "**Harina lacteada**" la primera papilla con leche.

En el siglo XX el aumento del **conocimiento científico**, el **desarrollo tecnológico** y la extensión de las **cadena de frío** de elevada calidad permitieron que la producción mundial de leche aumentara considerablemente.

Y es que la leche contiene la mayoría de los nutrientes que necesita nuestro organismo.

¿Qué nutrientes aportan energía a la leche?

□ Elementos minerales.

- 1. El Calcio. Necesario para formar y mantener los dientes y huesos fuertes.** Su ingesta es básica durante las primeras etapas de la vida para evitar los riesgos de sufrir osteoporosis.

Se trata de una **enfermedad del esqueleto** relacionada con la edad. Sus síntomas aparecen entre los 50 y 70 años, afectando sobretodo a las mujeres.



□ **Recomendaciones**

Ingesta diaria óptima de calcio en mg.

Niños/adolescentes

Hasta 6 meses -----	400
meses a 1 año -----	600
1-5 años -----	800
6-10 años -----	800-1.200
11-24 años -----	1.200-1.500

Varones

25-65 años -----	1.000
Más de 65 años -----	1.500

Mujeres

25-50 años -----	1.000
Después de 50 años (con estrógeno) -----	1.000
Después de 50 años (sin estrógeno) -----	1.500
Después de 65 años -----	1.500
Durante el embarazo y lactancia -----	1.200-1.500

Máximo ----- 2.000

Fuente: *Nacional Institutes of Health Consensus Conference, EE.UU. 1994*

Fuentes de calcio (En mg. por ración)

Taza de leche entera, 250ml. -----	298
Leche condensada desnatada Nestlé, 100g. -----	325
Leche evaporada Nestlé, 100ml. -----	277
Yogur natural Nestlé, 100g. -----	113
Nesquik con leche, 250ml. -----	330



2. **El Fósforo.** Al igual que el calcio, el fósforo es imprescindible para la formación y el mantenimiento de huesos y dientes.
3. **El Magnesio.** Contribuye a la síntesis de las proteínas.
4. **El Zinc.** Componente de numerosas enzimas esenciales para el crecimiento y desarrollo del sistema inmunitario.

□ **Vitaminas.**

1. **Vitamina A.** Relacionada con la visión nocturna y el estado de la piel.
2. **Las vitaminas del grupo B,** participan en numerosas reacciones químicas fundamentalmente relacionadas con la generación de energía.
 - **Vitamina B2.** Es importante para el metabolismo de las proteínas, grasas e hidratos de carbono.
 - **Vitamina B6.** Participa en el metabolismo de las proteínas y aminoácidos.
 - **Vitamina B12.** Indispensable para la formación de células sanguíneas y el funcionamiento del sistema nervioso.



□ **Proteínas.**

La proteína de la leche es de gran calidad. Contiene todos los aminoácidos esenciales, en cantidades suficientes para cubrir las necesidades del organismo.

Debido a su elevado valor biológico, nuestro organismo utiliza eficazmente todas sus propiedades.

El valor biológico de **las proteínas séricas, que se encuentran en el suero láctico,** es muy elevado.

En la elaboración de muchos preparados alimenticios se utiliza el suero láctico concentrado en polvo: confitería, alimentos infantiles, sopas,...

Y es que entre otras propiedades, ayuda a aumentar la calidad proteica de la dieta.

□ **Grasas e Hidratos de carbono.**

1. **Grasas.** La grasa de la leche **contribuye al aspecto, textura y sabor de los alimentos,** siendo una fuente importante de energía.
2. **Hidratos de carbono.** El hidrato de carbono que contiene principalmente la leche es la lactosa.

Un componente que **no sólo proporciona energía, sino que tiene una influencia beneficiosa sobre la flora intestinal,** además de favorecer la absorción del calcio.



□ Intolerancia a la lactosa.

A partir de los dos años de edad, **tendemos a perder la capacidad para digerir el azúcar de la leche.**

Sin ser digerida la lactosa llega inalterada al colon donde, y en contacto con las bacterias, produce flatulencia, espasmos y diarrea.

Aunque en cierta medida la mayoría de la población mundial adulta es intolerante a la lactosa, pueden ingerirse sin efectos adversos hasta unos 250 ml de leche diarios.

Como habrás podido comprobar, la leche es en definitiva un alimento completo y saludable. Una fuente rica en calcio, vitamina A y varias vitaminas del grupo B.



Gracias por tu interés.

Esperamos que este curso te haya servido para valorar la importancia de una buena alimentación y para conocer mejor los valores nutricionales de nuestros productos.

