

# "CUIDAR LA ALIMENTACIÓN"

## Un sacrificio que merece la pena

■ Julio A. Carbayo

En fechas venideras, fechas de fiesta, el cuidar la alimentación se convierte en un verdadero sacrificio. Un pequeño esfuerzo realizado, se agradecerá cuando una vez concluido el período vacacional y nos reincorporemos al quehacer diario, mantengamos el mismo aspecto que antes de comenzar.

¿Qué tenemos que hacer, no comer esto o lo otro?, no, el no ingerir este o aquel alimento no es la solución; todo pasa, siempre que no exista contraindicación médica, por mantener el control y probarlo todo, siempre en cantidades adecuadas, siendo una buena forma de disfrutar de unos días tan señalados.

La Sociedad Española de Arteriosclerosis nos da una serie de recomendaciones (1.994), entre las que recordaremos aquellas que además de alegrarnos las próximas fiestas, favorecen el perfil lipídico.

### Café

No hay evidencias de que el café influya en los niveles de las lipoproteínas plasmáticas. Cantidades elevadas de café descafeinado pueden aumentar los niveles de cLDL.

### Fibra

Sus beneficios son bien conocidos. La fibra soluble (presente en legumbres, frutas y verduras) tiene la capacidad, frente a las fibras insolubles (presentes en el salvado de trigo) de que adsorbe ácidos biliares, comportamiento similar a una resina de intercambio iónico, por tanto más recomendable.

### Frutos secos

Contienen ácidos grasos poliinsaturados. Pueden tomarse diariamente (almendras, avellanas, castañas, nueces, dátiles) con la limitación de evitar el sobrepeso. El cacahuete, por su contenido más rico en ácidos grasos saturados, requiere un consumo más espaciado. En cualquier caso se deben evitar los frutos secos procesados en los que desconozcamos



el método empleado en su elaboración.

### Carnes y aves

Utilizar preferentemente las carnes blancas (cortes magros de ternera, cordero, vaca o cerdo) eliminando la grasa visible antes de cocinarlas. El conejo puede consumirse diariamente.

El pollo y el pavo, sin piel, también pueden consumirse diariamente. No así el pato y el ganso, ricos en ácidos grasos saturados.

### Marisco

Son ricos en ácidos grasos n-3 y pobres en grasa total. El marisco de concha (mejillones, berberechos, ostras, almejas...) contiene esteroides que compiten con la absorción intestinal de colesterol por lo que se pueden consumir diariamente.

El contenido en colesterol es variable: bajo en mejillones, almejas y ostras. Relativamente alto en gambas y calamares.

### Alcohol

Hasta 30 gramos al día están permitidos. Su efecto beneficioso consiste en el aumento de los niveles plasmáticos del cHDL. El vino, además es rico en antioxidantes naturales, por lo que protege a las LDL de ser oxidadas. La modificación de las LDL (principalmente la oxidación) es un mecanismo importante en el de-

desarrollo de la arteriosclerosis.

Si recuerdas el cálculo de los gramos de alcohol que tiene una bebida ( $\text{gr OH} = \text{Volumen ingerido en ml} \times \text{graduación de la bebida alcohólica} \times \text{densidad del alcohol} (0,79) / 100$ ) es fácil deducir los ml diarios que puedes ingerir.

NO OLVIDAR que su consumo está contraindicado cuando los triglicéridos se encuentran aumentados y en el sobrepeso. NO OLVIDAR tampoco sus efectos adversos en la enfermedad alcohólica.

### Jamón

Eliminando la grasa visible puede consumirse 2-3 veces por semana. Comentario especial merece el jamón de Jabugo. Su entrevetado de grasa no lo es a expensas de ácidos grasos saturados, sino de ácidos grasos monoinsaturados (Ac. Oleico). El «Oliveo con patas», ese es su nombre, solo tiene como limitación en su consumo los aullidos que da el bolsillo cuando, siguiendo estos consejos, ha sido elegido como principal artífice de nuestra salud.

Ya tenemos suficientes elementos como para que sin sentimientos de culpa de origen gastronómico, tan propio de las fechas venideras, podamos afrontarlas con el mejor de los modos.

El presente artículo está modificado de uno propio del propio autor de la revista Actualidad de la Sociedad de Medicina y Cirugía de Albacete.