



EL ACEITE VEGETAL COMÚN, LA LECHE Y LA MANTEQUILLA NO SIEMPRE SON BIENVENIDOS CUANDO SE BUSCA UNA ALIMENTACIÓN SANA. POR ESO MUCHOS NUTRICIONISTAS PROPONEN ALIMENTOS ALTERNATIVOS, LOS CUALES TIENEN PROS Y CONTRAS.

POR ALISON DELPLACE.

ACEITES DE LINAZA O COCO

Lo más importante, para un buen resultado al freír, es usar un aceite que sea estable frente a altas temperaturas. El de oliva cumple con este requisito. Rinat Ratner, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo y nutricionista de Clínica Alemana, explica que este aceite contiene un 15% de ácidos grasos saturados, versus un 75% de ácidos grasos monoinsaturados, que se asocian con un efecto cardioprotector. Algunas personas recurren al aceite de coco, cuya estructura molecular no se altera mucho al momento de freír. Pero, advierte la experta en nutrición clínica, tiene un 91% de ácidos grasos saturados, los que se vinculan con el aumento del colesterol y del riesgo cardiovascular.

Marisa Moore, nutricionista estadounidense, invita a atreverse con el aceite de linaza o de maní. "Pero no hay que olvidar que al calentar este aceite y el de oliva se pierden nutrientes y beneficios que se asocian con su consumo", agrega.

MANTEQUILLA DE NUECES

Según la nutricionista Marisa Moore, las versiones de mantequilla que provienen del mundo vegetal son una excelente fuente de proteínas y grasas saludables, del tipo que fomenta la buena salud del corazón. "Además, proporcionan un sabor rico y, con pan integral tostado o mezclados con el yogur y avena, también saciedad. Me gusta usar las versiones de almendra o maní como base de salsas cremosas o dips", comenta la estadounidense. Sin embargo, advierte que "estas mantequillas no reaccionan de la misma forma que la mantequilla tradicional al momento de cocinar, así es que en ese sentido no siempre funcionan realmente como un sustituto".

LECHES VEGETALES

"Los lácteos son los principales aportadores de calcio. Al evitarlos, el cuerpo usa el de los huesos, lo que favorece la osteoporosis", comenta la nutricionista Rinat Ratner. El calcio, además, juega un rol vital en la coagulación y regulación enzimática. Por eso se recomienda consumir tres porciones de lácteos descremados al día y elegir las opciones sin lactosa en caso de intolerancia.

Muchas personas prefieren las leches vegetales, de almendra, soya, coco o arroz. Pero, advierte la nutricionista Moore, "sus nutrientes pueden variar de forma significativa entre un productor y otro". Rinat Ratner precisa que la de almendras es la leche vegetal que ofrece un mayor aporte de calcio, pero en menor cantidad y de menor biodisponibilidad que la de vaca. Por eso, dice, hay que consumir una cantidad mayor y evitar combinarla con sustancias que inhiben la absorción del calcio, como espinacas, chocolate, frutos secos y cereales integrales.

LÁCTEOS

1 porción = 1 taza de leche descremada o cultivada; 1 yogur descremado; 60 gramos de queso o queso fresco. Se recomiendan tres porciones diarias.

BUENAS FUENTES DE CALCIO

Sardinias, anchoas, almendras, sésamo, tofu, chía.