

Alimentos sin gluten y el aceite y agua de coco

[Narrador: Alberto Hauffen:] En el mercado están aumentando los productos comestibles sin gluten, un compuesto proteínico presente en el trigo, centeno y cebada que, en ciertas personas, causa problemas gastrointestinales. Ahora también es común encontrar aceite de coco entre los productos para cocinar, y el agua de coco, entre las bebidas refrescantes. La popularidad aumenta a medida que crece el número de beneficios que se les atribuyen a estos productos. Pero escuche lo que *dice una especialista de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California*.

[Sheri Zidenberg-Cherr, nutricionista de Extensión Cooperativa de la Universidad de California:] Por ejemplo, con el coco. Tenemos información acerca del aceite de coco y del agua de coco. Con el aceite de coco, en años recientes muchos profesionales de la nutrición han sugerido evitarlo debido a su alto contenido de grasa saturada. Pero ahora tenemos más estudios que muestran que sí tiene grasa saturada. Podría tener efectos positivos o podría no tenerlos. La investigación no es lo suficientemente convincente con respecto al aceite de coco. Si la gente desea incluirlo en su alimentación, deben incluirlo como grasa saturada, lo cual significa que debe considerarse como parte de todo el patrón alimenticio. Recomendamos que el 10 por ciento de nuestras calorías provengan de grasa saturada. Eso quiere decir que hay que comer menos mantequilla, alimentos con menos grasa saturada si va a usar el aceite de coco. No es ningún producto mágico ni es una cura mágica. Es una grasa alimenticia. Hasta donde sabemos, no tiene ninguna cualidad mágica por ahora. Si la gente desea usarlo, debe ser parte de una alimentación sana: 10 por ciento de las calorías deben provenir de la grasa saturada.

[Zidenberg-Cherr:] Al agua de coco se le atribuyen muchas cosas que no están respaldadas por la ciencia. Excepto en lo que se refiere a la actividad física y su capacidad para reemplazar los electrolitos. Tiene un alto contenido de electrolitos, es relativamente baja en azúcar, y algunas personas se sienten bien bebiéndola. Uno debe rehidratarse luego de hacer ejercicio, especialmente el ejercicio intenso. Beber agua de coco es una manera de lograrlo, pero sin olvidar otras cosas. Nuevamente, debe ser parte del consumo total de calorías. Y no es ninguna cura mágica. Aunque hay algunos estudios que sí muestran resultados positivos con respecto a la rehidratación.

[Zidenberg-Cherr:] El gluten es un complejo de proteínas que se encuentra en el trigo, el centeno y la cebada. Y las personas que padecen de la enfermedad celíaca deben evitar consumirlo. Es una enfermedad auto inmunitológica que se agrava al consumir productos que contienen gluten y causa reacciones bastante severas en las vías gastrointestinales. Afecta también a las personas alérgicas al trigo; también mostrarán efectos alérgicos y por lo tanto también deben evitar consumir productos con gluten. Así que si algunas personas piensan que son sensibles al gluten, lo ideal sería retirar esos productos de su alimentación y ver si eso les hace sentirse mejor. Si se sienten bien, entonces deben aprender a seguir una alimentación que contenga los nutrientes que ellos necesitan y de los cuales podrían privarse al evitar los productos que contienen gluten. Pero comer productos sin gluten no es una dieta para perder peso. Esa es una de mis preocupaciones principales acerca del movimiento de alimentos sin gluten, si pudiéramos llamarlo así, que la gente podría pensar: "Oh, eso quiere decir que voy a bajar de peso porque es más sano". Pero en realidad podría no resultarle sano. Y, realmente, comer alimentos sin gluten no es una manera de perder peso. Hay muchas personas que están subiendo de peso luego de adoptar una alimentación sin gluten.

Zidenberg-Cherr:] Hable con una nutricionista titulada. Es una excelente idea siempre que alguien decide emprender una dieta restringida. Pero me gustaría que se aseguren de consumir alimentos que contienen nutrientes. Deben asegurarse de consumir suficiente fibra de frutas y verduras. Y deben asegurarse de tener una alimentación bien balanceada. Así que realmente deben consultar con una dietista registrada. Siempre que emprenda una dieta restringida, vaya con una dietista registrada, una "RD", no con alguien que se diga ser

nutricionista sino con alguien que tenga un título y que realmente pueda guiarlos con respecto a los alimentos que deben consumir.

[Cierre:] Encuentre más información acerca de otros temas de nutrición en este sitio de la UC:

<http://ucanr.edu/oficinas>

###