

Absorción de nutrientes: no es lo mismo comer el tomate con o sin aceite

Los alimentos se potencian según cómo se coman. Por ejemplo, almorzar lentejas con naranja de postre absorbe mejor el hierro.

Natividad Espinoza R.

Conocida es la teoría de que hay ciertos alimentos que se aconsejan no consumir juntos porque uno inhibe la absorción de un nutriente del otro. Sin embargo, son pocos los ejemplos populares más allá de la leche con el té.

Así lo confirmó a hoyxhoy la nutricionista y académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la UDLA, Evelyn Sánchez, quien en primer lugar explicó que no es recomendable mezclar el té con alimentos altos en calcio como la leche debido a que esta infusión es alta en antinutrientes que inhiben la absorción del elemento, que es un componente esencial de los huesos y dientes.

Otro efecto desfavorable es el de combinar alimentos altos en hierro con otros altos en calcio. "El hierro y el calcio siempre compiten en la

absorción, entonces si yo consumo algún alimento alto en hierro debo evitar mezclarlo con uno alto en calcio porque finalmente no voy a absorber bien ninguno de los dos", explicó la profesional.

Tomando esto en cuenta, no es recomendable, por ejemplo, almorzar lentejas y comer de postre un yogur.

COMBINACIONES IDEALES

Legumbres + cereales: esta mezcla es toda una tradición. Es cosa de pensar en lentejas con arroz, garbanzos acompañados del mismo cereal y porotos con riendas, granados o con mazamorra. Según Sánchez, lo positivo de estas mezclas "es la complementación de aminoácidos, ya que las legumbres son deficientes en un aminoácido que se llama metionina y los cereales son deficientes de otro: la lisina. Y al combinarlos tenemos una proteína con todos los aminoácidos que componen

una proteína completa".

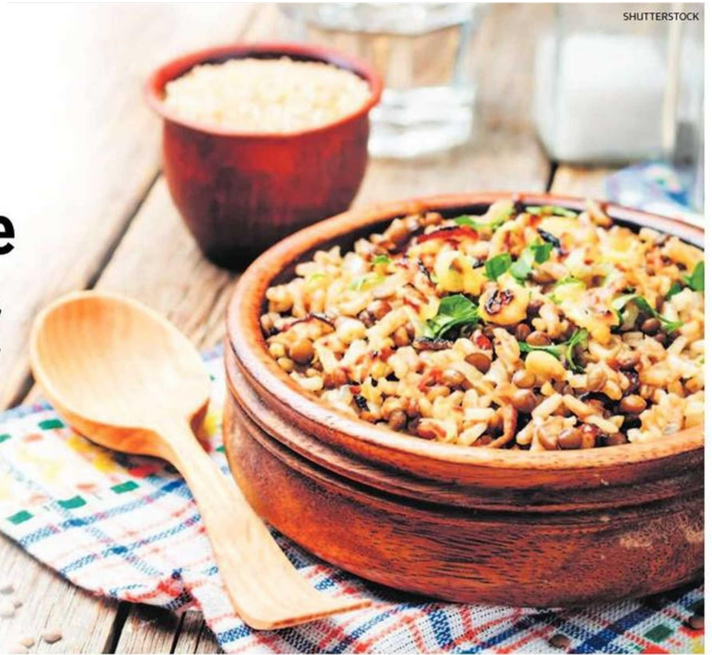
Hasta hace un tiempo se creía que esta unión debía ser en un mismo tiempo de comida o plato. No obstante, hoy se sabe que esa no es la única manera efectiva de hacerlo. "Si, por ejemplo, comí avena al desayuno y al almuerzo comí lentejas, de todas formas en la sumatoria del día la proteína estaría completa", contó la experta.

Altos en hierro + vitamina C:

Alimentos con mucho hierro como las carnes rojas, legumbres y espinacas es ideal combinarlos con cítricos como naranjas o mandarinas o con pimentón -idealmente crudo-, que contienen mucha vitamina C. Esto, debido a que esta vitamina potencia la absorción del hierro, que generalmente es difícil de absorber.

Alto en hierro + vitamina A:

La vitamina A también po-



Al combinar las legumbres con cereales se obtienen proteínas completas.

“Si yo consumo algún alimento alto en hierro debo evitar mezclarlo con uno alto en calcio.”

EVELYN SÁNCHEZ
NUTRICIONISTA

tencia la absorción del hierro y la podemos encontrar, por ejemplo, en la zanahoria y el brócoli. Aquí se puede incor-

porar la vitamina A tanto en la preparación principal como en ensalada, puesto que no es como la vitamina C, que varía al ser sometida a temperatura.

Tomate + aceite:

"Cuando la gente está en restricción calórica para bajar de peso suele dejar de aliñar las ensaladas con aceite", comentó Sánchez. El problema de esto es que hay compuestos como el licopeno, que es un carotenoide presente en el tomate y un potente antioxi-

dante, cuya absorción se reduce o es casi nula cuando no se consume esta ensalada con un alimento con ácidos grasos. "Puede ser aceite de oliva, una semilla, frutos secos o palta", añadió la experta.

Productos integrales + ajo:

el ajo y la cebolla son altos en sulfuranos, lo que duplica la absorción de zinc, que fortalece el sistema inmunológico y está en lo integral. "Si como arroz integral y le pongo ajo, potencio la absorción del zinc", señaló la nutricionista.