

IMPORTANCIA DE LAS PLANTAS EN LA ALIMENTACIÓN II: Fuente de omegas y minerales

Semillas comestibles

En las semillas, las plantas guardan los nutrientes que harán posible que se desarrolle un nuevo ejemplar. Éstos son fuente de energía y están constituidos sobre todo por hidratos de carbono, proteínas, grasas, minerales y vitaminas. Estos nutrientes no están presentes en todas las semillas. Por ejemplo en las legumbres destacan las proteínas y los hidratos de carbono, mientras que en los cereales sobre todo encontramos almidón. Sin embargo, en los frutos secos son más abundantes las grasas y los minerales.

Las grasas, en forma de ácidos grasos, suponen un aporte energético para nuestro organismo, pero además, algunos de ellos son indispensables para el buen funcionamiento del mismo y debemos ingerirlos en nuestra dieta, estos son los llamados ácidos grasos esenciales. Entre éstos destacan los llamados omega-3 y omega-6. Debe haber un equilibrio en la ingesta de ambos, ya que están involucrados en la coagulación de la sangre y en procesos de inflamación. A grandes rasgos, los omega-3 inhiben la coagulación y los omega-6 la favorecen. En las plantas hay mayor proporción de omega-6 que de omega-3, para adquirir una cantidad adecuada de éste último debemos consumir pescado azul.

No obstante, los frutos secos y entre ellos las nueces, destacan por el aporte equilibrado de ambas grasas.

Además, los frutos secos contienen gran cantidad de minerales, de manera que el consumo de almendras, avellanas, pistachos, cacahuetes o nueces, mejora los niveles de calcio, pero también de fósforo o potasio.

Debemos incorporar también otras semillas a nuestra dieta, como las de sésamo, lino, calabaza, girasol, chía o quinoa.

Aceites vegetales comestibles

Los aceites que consumimos se extraen generalmente de las semillas, en algunos casos de la pulpa de los frutos, como en el aceite de oliva. Estos aceites están constituidos por una mezcla de ácidos grasos esenciales y otros ácidos como oleico o grasas sólidas (palmítico).

El aceite de mayor consumo en el mundo es el de soja, seguido del aceite de palma, colza y girasol. El aceite de oliva es de consumo mediterráneo.

En la composición del aceite de oliva domina la presencia de ácido oleico que disminuye el colesterol. El más saludable es el aceite de oliva virgen extra, extraído del primer prensado en frío de la aceituna madura. En este aceite, además de ácidos grasos hay una pequeña, pero indispensable porción de compuestos antioxidantes, que lo hacen inmejorable para nuestra buena alimentación.

El aceite de girasol o el de soja, contienen menos cantidad de ácido oleico y poco palmítico, lo que los hace buenos comestibles, pero se enrancian y se alteran al calentarlos de forma repetida.

El aceite de colza se consume en muchos países, siendo Canadá el primer país productor del mismo. Es perfectamente comestible y no supone ningún problema para la salud (recordemos que la intoxicación que hubo en España en 1981 fue debida a una adulteración). Este aceite refinado se llama canola.

En el aceite de palma está muy presente el ácido palmítico, que se acumula en las arterias y favorece el aumento del colesterol.

Algas

Para terminar, debemos resaltar el consumo de algas, por el aporte de minerales, sobre todo de yodo y calcio, así como de hidratos de carbono. Éstos últimos favorecen la digestión y hacen más blandas las heces, por lo que se aconsejan en casos de estreñimiento.

En la dieta japonesa el consumo de algas es muy habitual. La mayoría de las algas que llegan hasta nosotros para ser consumidas, tienen por lo tanto, nombres japoneses, como wakame (que destaca especialmente por su contenido en calcio), kombu, dulce o nori. También son frecuentes el llamado espagueti de mar o el musgo de Irlanda (es un alga, no un musgo). Aparte de estas grandes algas, hay otras unicelulares, que normalmente se venden en pastillas, como la espirulina, que significa una revolución alimentaria, por el gran aporte de proteínas, calcio, hierro y vitaminas, y que por su bajo coste supone una solución nutricional para los países en desarrollo.

Dra. Julia Checa

Profesora Titular de Botánica