

ALIMENTOS ESTIMULANTES



- Los alimentos estimulantes aumentan la frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria y la actividad cerebral. Algunos afectan solamente un órgano específico como el corazón, pulmones, cerebro o el sistema nervioso.
-
- Algunas sustancias como: café, té, chocolate, forman parte de un grupo de sustancias estimulantes llamadas metilxantinas y otras como: chile, canela, provocan en el organismo un efecto eufórico más o menos intenso, ya que se trata de compuestos químicos que estimulan las conexiones nerviosas.
 - Un consumo continuado o excesivo de estos estimulantes conduce a un estado de nerviosismo y dificultad para dormir.

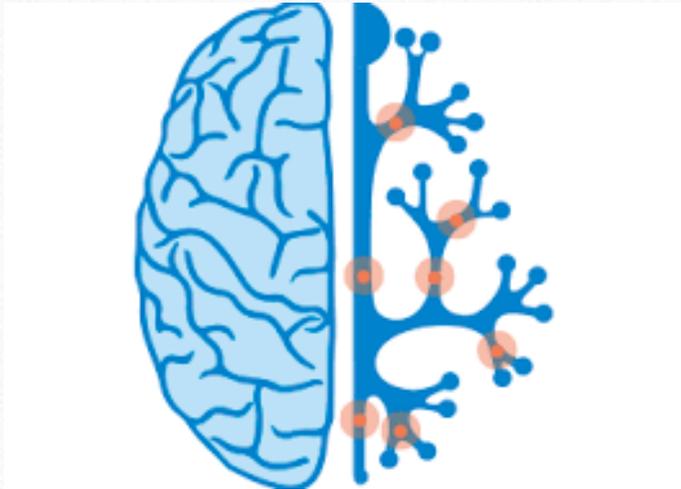
- Bebidas que les agregan algunas sustancias como la taurina que son estimulantes y que el uso continuo causa daño severo al organismo.
- Las aminos biógenas, es decir las que produce nuestro organismo como la histamina, tiramina y feniletilamina, son algunos compuestos químicos que pueden encontrarse en ciertos alimentos o que se forman en el organismo a partir de algunos aminoácidos de los alimentos.





- Existen personas que son sensibles a ellas.
- Personas que a diferencia pueden sufrir: migrañas, temblores, vómitos, náuseas y otros síntomas que impiden conciliar el sueño por el efecto estimulante, además, a partir de la histamina, nuestro cuerpo sintetiza la adrenalina y noradrenalina, neurotransmisores vinculado con el insomnio.





- Mientras estamos durmiendo, nuestro organismo secreta determinadas hormonas (entre ellas la hormona del crecimiento, prolactina, testosterona o melatonina) y neurotransmisores, en especial la serotonina. Todas estas sustancias están vinculadas con regulación de los ciclos de sueño.

- El triptófano es un aminoácido esencial (componente básico de las proteínas) y es imprescindible para formar melatonina y serotonina.
- Estos son neurotransmisores que ayudan de manera segura y eficaz a restablecer el equilibrio del ritmo circadiano del cuerpo.
- Esta importante hormona ayuda a lograr un sueño reparador y mantenimiento de su reloj biológico a lo largo de un período de vida larga y sana. En la dieta, el triptófano se encuentra en alimentos tan variados como: leche, plátanos, carne o el pescado.



- **Así como existen alimentos estimulantes también los hay sedantes.**
- El tomate y la zanahoria son buena fuente de niacina, que junto a la vitamina B6 y el magnesio intervienen en la conversión del triptófano en serotonina, que ya comentamos es una sustancia inductora del sueño.

- Los hidratos de carbono favorecen la síntesis del triptófano, un aminoácido que en el cerebro se transforma en serotonina, un neurotransmisor de acción sedante también.

-
- La lechuga es conocida como alimento sedante, razón por la cual se recomienda cenar ensalada a base de lechuga tomate y zanahoria, además es bien sabido en la medicina tradicional que a los niños o bebés les dan un baño por la noche con té de lechuga para inducir el sueño y que duerman tranquilos, sobre todo los infantes muy inquietos.
 - El apio contiene una sustancia llamada apina cuyo efecto es sedante y si se ingiere en exceso puede ocasionar entumecimiento en la lengua con un ligero efecto anestésico. También se ha utilizado en jugo por sus propiedades diuréticas.

- La avenina es un componente de la avena que se encuentra en pequeñas cantidades. Esta sustancia tiene un efecto sedante suave. Posee un efecto tonificante y de equilibrio del sistema nervioso, por lo que el consumo de avena es adecuado en caso de ansiedad, nerviosismo, fatiga o astenia, insomnio y situaciones de estrés.





- Lo que es de suma importancia es evitar los alimentos con contenido estimulante a personas con tratamiento para enfermedades mentales, ya que pueden inhibir o contrarrestar el efecto de algunos medicamentos prescritos.
- Por el contrario, aumentar los que tengan efecto sedante para contribuir al equilibrio orgánico y mental logrando que la enfermedad curse con un máximo grado de estabilidad y pueda el paciente ser incorporado a la vida cotidiana dentro del seno familiar.

CONDIMENTOS, CORRECTIVOS, ADITIVOS

- Las especias son sustancias provenientes de ciertas plantas o partes de ellas, o bien sus esencias; contienen sustancias aromáticas y por ello se emplean para aderezar y mejorar el aroma y sabor de los embutidos.



- Las especias deben ser sanas (libres de parásitos) y responder a sus características normales. Deben estar exentas de sustancias extrañas y de partes de la planta de origen que no posean las cualidades aromatizantes y de sabor (por ej. tallos)
-
- Su nombre se debe a que estas sustancias extraídas por solventes especiales son, de un punto de vista químico, mezclas de sustancias oleosas (oleo = aceite) y sustancias resinosas (resinas).

CONDICIONES:

- Genuinas, sanas.

- Responder a características normales.
- Excentas de sustancias extrañas.
- Sin partes de la planta que carezcan de cualidades de condimentos.
- Enteras o molidas.
- Las mezclas deben estar compuestas de especias simples sanas, limpias y genuinas. Componentes en rótulos.

PRESERVACIÓN

- Tratamiento con energía ionizante.
 - Sin ningún tratamiento químico de desinfestación.
 - Para disminuir o eliminar flora microbiana.
-

ENVASADO

- Materiales aptos para impedir reinfestación y recontaminación. Con permeabilidad que asegure la vida útil del producto irradiado.

- **Ajo molido, pisado, triturado o picado:**
polvo formado por la trituración de los frutos sanos y limpios de pimientos de diferentes clases y procedencias, desmenuzados sin separación de partes internas ni semillas. Dulce y picante.

Límite de humedad : 14%, Cloruros 5%.



- **Albahaca:**

- Hojas sanas y limpias, frescas o desecadas del *Ocimum basilicum* L variedad grande y pequeña.
Composición centesimal de producto desecado: agua 8%; proteínas 20%; lípidos 5%; glúcidos 45%; fibra bruta 16%; cenizas 6%.





Azafrán o azafrán en rama: filamentos de color rojo anaranjado procedentes de los estigmas desecados de la flor del *Crocus sativus* L. acompañados o no de las extremidades amarillas del estilo.

- Coupé: estigmas sin estilo.
- Mancha: estilo de 1,5 a 1,9 cm de largo.
- Río: estilo de 2 a 2,6 cm de largo
- Sierra: estilo de más de 2.6 cm de largo



-
- **Canela o Canela de Ceilán:** corteza desecada y privada en su mayor parte de la capa epidérmica procedente del *Cinnamomum zeylanicum* Breyne. Agua máximo 14%; Cenizas máximo 6%; Insolubles en máximo 2%; Almidón, máximo 22%; Extracto etéreo, mínimo 0,8%; Extracto alcohólico mínimo 4,5%.





- **Clavo de especia o Clavo de olor:**
botones florales maduros y

desechados del *Caryophyllus aromaticus* L.

Límite 5%: tallitos, pedúnculos florales y frutos de clavo. Agua 15%; cenizas totales 7%, insolubles 1%.

Extracto etéreo volátil no menos de 15%.



- **Jengibre**: rizoma lavado No más de 7% cenizas totales, 2% de insolubles, no menos de 1% de esencia.
-

- **Jengibre blanqueado o encalado**: jengibre entero recubierto con compuestos de calcio para conservación.



- **Cúrcuma**: rizoma sano, limpio y seco de la *Curcuma longa* L. Exento de gérmenes patógenos.

-
- Agua no más de 10%, cenizas totales no más de 8%; cenizas insolubles en HCL 1%. No menos de 10% extracto etéreo total y 7% de materias grasas.
 - Reacción positiva con difenilamina sulfúrica





Macis: arilo o envoltura que recubre a la Nuez moscada (*Myristica fragans* Houttyng). No deberá contener más de 17% de agua, 3% cenizas totales; 0,5% de insolubles en HCl. No menos de 4% de esencia.



- **Nuez moscada:** la almendra desecada del grano de *Myristica fragans* Houttyng desprovista completamente de sus envolturas. Capa de cal para prevención de insectos no mayor de 1% en peso.
- La nuez deberá pesar 5g y no ir al fondo de vaso con agua.
- Cenizas totales no más de 5%; 0,5% de insolubles en HCl. No menos de 25% de extracto etéreo fijo y 2% de volátil.



- **Pimienta blanca**: bayas maduras maceradas en agua, desecadas y decorticadas de *Piper nigrum* L., enteras o pulverizadas. No más de 3,5% de cenizas totales, 0,3% de insolubles, no menos de 52% de almidón, no menos de 8% de extracto alcohólico.
- **Pimienta inglesa o de Jamaica**: fruto de *Pimenta officinalis* Berg, entero o molido.
- **Pimienta negra**: es el fruto incompletamente maduro y seco del *Piper nigrum* L. No debe contener más de 5% de pedúnculos y frutos abortados y debe pesar por lo menos 400g/l.



- **Tomillo**: hojas y sumidades florecidas sanas, limpias y secas del *Thymus vulgaris* L.

Cenizas totales: 8%; insolubles en 2%. Esencia no menos de 0,5%.



- **Vainilla**: Fruto inmaduro de la *Vainilla planifolia* Andrews y especies afines. Se indicará procedencia. No más de 30% de agua; cenizas totales 6%; 46 % extracto alcohólico, no menos de 1,5% de vainillina natural.

No debe contener benzoico, azúcar, vainillina artificial, ni sustancias extrañas.



HONGOS COMESTIBLES

- **A) HONGOS SILVESTRES COMESTIBLES:**
- Géneros Boletus, Cantharellus, Agaricus, Lactarius, Auricularia, y algunos más

- **B) HONGOS COMESTIBLES DE CULTIVO:**
- Géneros Agaricus (champiñones), Lentinus (shiitake), Pleurotus, Hericium.



Lactarius deliciosus



Boletus edulis



Craterellus lutescens



Pleurotus (Girgola)



Agaricus bisporus



SAL Y SALES COMPUESTAS

- Artículo 1272 - (Res 153, 15.2.78) "Toda sal (cloruro de sodio) que se expendia para consumo humano, deberá contener una parte de yodo en treinta mil partes de sal, aceptándose una variación en más o en menos de hasta el 25,0%. La sal yodada se deberá elaborar por enriquecimiento homogéneo con una de las siguientes sales:
 - a) Yodato de potasio
 - b) Yoduro de sodio o de potasio y en este caso, la sal deberá ser adicionada de fijadores de yodo.

SAL Y SALES COMPUESTAS

- ADITIVOS PERMITIDOS
- Antiaglutinantes: Silicato, Silicoaluminato, Fosfato tricálcico, hasta 2%. Se puede reemplazar 1,5% de sílicio o hasta 3,0% de almidón.
- Aceites esenciales y/o esencias artificiales hasta el 0,1%.
- Sustancias de origen vegetal permitidas, deshidratadas y molidas hasta 15,0%.

SALSAS, ADEREZOS O ALIÑOS

- Artículo 1279 - (Dec 748, 18.03.77) "Con la denominación de Salsa, Aderezo o Aliño, se entienden los productos elaborados que se utilizan para modificar el sabor y/o aroma de ciertos alimentos o preparaciones alimenticias o coquinarias.
- Ej: mayonesa, mostaza de mesa, ketchup, chimichurri, etc.

VINAGRES

- Artículo 1328 - (Res 80, 13.1.82) "Se entenderá por Vinagre o Vinagre de vino, el producto de la fermentación ascética del vino. Los vinagres obtenidos por fermentación de materias primas distintas al vino (cerveza, sidra, frutas, cereales, alcohol, etc), deberán venderse con el nombre que especifique su origen, ej: Vinagre de cerveza".



- El uso de aditivos químicos:

Sulfato de amonio y sulfato de potasio,

Dióxido de azufre y/o sus sales, máx 10mg/100; Oxígeno y ácidos orgánicos: cítrico, tartárico, fumárico, glucónico, málico, láctico y sus sales; Acido ascórbico hasta 0,1% y excluidos los no mencionados, especialmente el ácido fórmico.

- La calefacción, sedimentación, refrigeración, trasegado y filtración del vinagre.
- El añejamiento o maduración para el vinagre obtenido sin destilación intermedia, y su declaración en el rotulado, siempre que esté amparado por certificación oficial y que sea mayor de 6 meses de duración.
- La pasteurización y la esterilización industrial, siempre que se declaren en el rotulado.

ALIMENTOS DIET O LIGHT

- Es aquel alimento al que se le ha reducido el contenido de uno o más nutrientes, (azúcares, sodio, grasa o energía/calorías) como mínimo en un 30% en comparación con su producto de referencia.
- Nos referimos a ellos como productos bajos en calorías. Para conseguir elaborarlos, se suelen sustituir los componentes alimentarios, químicos o naturales que aportan calorías por otras sustancias que no las aportan o en menos cantidad energética

Requisitos para ser considerado Light:

- Debe existir un producto como él pero no light en el mercado.
- Debe reducir al menos el 30% del valor energético respecto al alimento que se considera normal
- El etiquetado debe llevar: el porcentaje de reducción de calorías, el valor energético y la existencia del alimento de referencia no light.

VENTAJAS

- Adecuados para quienes deben eliminar el aporte energético en sus alimentos.
- Específicos para llevar un control de grasa.
- Buenos para llevar el control de azúcares

DESVENTAJAS

- Si se abusa de su aumento se corre el riesgo de un desequilibrio nutricional.
- En ocasiones al leer la palabra “light” creemos que son productos adelgazantes.
- Se come el doble sólo por ser productos light en vez de comer la cantidad que es suficiente.

Aspectos a considerar en la Etiqueta nutricional de los productos light

- Las cantidades que muestra se indican respecto a 100gr o 100 ml de alimento.
- En ocasiones puede aparecer la cantidad equivalente por ración (típica) de consumo.
- Debe indicar al menos la cantidad de energía, de hidratos de carbono y de grasas del alimento.
- La Cantidad Diaria Recomendada (CDR) es la cantidad que se recomienda para una persona de consumo diario (aproximadamente 2000 Kcal diarias), lo normal es que indique el porcentaje de energía, grasa, hidratos y proteínas.
- Otras cantidades que suelen venir son el sodio, cantidad de azúcares (dentro de los hidratos), de grasas saturadas, polisaturadas o monosaturadas.

Productos que encontramos mayoritariamente como Light

- **Bebidas Light:** Tienen los edulcorantes artificiales, estos hay que tomarlo con medida, ya que en altas cantidades, pueden provocar los efectos de los edulcorantes artificiales. Sin darnos cuenta, podemos tomar más cantidad de la pensada.
- **Chicles y golosinas light:** Si se toman demasiados, pueden aumentar los gases en el estómago y sobre todo que a posteriormente existen períodos de hambre.
- **Lácteos:** Los yogures, quesos y leche, entre ellos, es uno de los productos a los que se reduce la aportación de grasa y de azúcar. .
- **Galletas light:** Se eliminan los azúcares y otros edulcorantes, los carbohidratos, son gracias a un incremento de fibras completas para mejorar el tránsito intestinal y evitar al máximo su absorción en el estómago.
- **Comidas pre-cocinadas:** Algunos alimentos que se les ha eliminado el máximo de calorías sobre todo para sustituir comidas, como pueden sopas o cremas.

Recomendaciones

- Aunque no existe una recomendación especial de a qué edad es adecuada la introducción de alimentos Light en la dieta, se recomienda que en ciertos períodos de la vida no deberían de ingerirse, al menos no de forma habitual.
- Durante la infancia y la adolescencia no se recomienda el consumo de estos productos, dado que son etapas de pleno crecimiento y formación de los tejidos es necesario que se consuman todos los nutrientes que contienen los alimentos. Además, durante estas etapas el consumo calórico es muy alto.
- Por razones opuestas, en la tercera edad tampoco se debe abusar en el consumo de estos alimentos, porque necesitan los consumos naturales para suplir las deficiencias causadas por la edad.

