

Fecha: 19/Abril/2008	Página: Social 4	Nombre medio: Novedades	Valor Comercial: \$ 2,418	Posición nota: Central izquierdo
-------------------------	---------------------	----------------------------	------------------------------	-------------------------------------

Desmitifican perjuicios de alimentos enlatados

Hay más mitos que realidades en torno a los efectos en la salud de los alimentos enlatados, señaló la nutrióloga de Grupo Herdez, Claudia del Bosque, en el marco del festival español "El cocinero del año", que se lleva a cabo en Playa del Carmen. "Los alimentos tienen mayor vida de anaquel, conservan sus propiedades nutritivas, y no están en contacto con metales pesados".

Prácticamente todos en algún momento consumen alimentos enlatados, expuso la representante de "Herdez Food Service", sin embargo gran parte de los consumidores tienen sus reservas en cuanto al empleo del aluminio para empaque de alimentos y bebidas. Del Bosque dijo que existen varios mitos en torno al uso de ese metal.

La mayoría de la población teme un envenenamiento con plomo. La nutrióloga dijo que en sus primeros años, la lata era forjada y soldada con ese metal pesado, y que hasta hace una década hubo quienes encontraron rastros de plomo en la sangre de algunos consumidores, "pero desde hace 10 años las latas son selladas con electricidad".

Además, las latas tienen un recubrimiento interior hecho de barniz, y durante el proceso industrial, el alimento es envasado al vacío.

A diferencia de otros productos, un alimento almacenado en envase de aluminio pueda permanecer en buen estado hasta dos años, contrario a las bebidas en PET, que deben ser consumidas antes de un año, y el Tetra Pack, que conserva comestibles por un periodo

máximo de ocho meses.

Del Bosque dijo que el común de los mexicanos cree que los mariscos y embutidos enlatados contienen una cantidad excesiva de sodio, contenida por lo general en la salmuera. "Se puede lavar con agua, y también puede emplearse como sustituto de la sal".

De igual forma, gran parte de los consumidores cree que los alimentos enlatados son menos nutritivos que la comida preparada con productos frescos. "Eso es falso. Cuando sometes los alimentos a procesos térmicos, pierden sus valores, sobre todo las vitaminas".

Quienes preparan alimentos en casa o restaurantes no tienen control de temperatura y tiempo, dijo la nutrióloga. "En un proceso industrial hay mayor control del tiempo de cocción, y se conservan los nutrientes de los alimentos".

Contrario a otros materiales empleados, el aluminio es 100 por ciento reciclable, y es el más utilizado por los consumidores, aún por encima del PET, dijo Del Bosque.

El enlatado de alimentos data de hace dos siglos. Del Bosque recordó que a finales del siglo XVIII Napoleón ofreció un premio para aquella persona que le presentara un método de almacenaje y traslado de alimentos, a manera de que sus ejércitos, aún en campañas militares, pudieran estar bien alimentados.

Grupo Herdez tiene poco más de 100 años de haber salido al mercado. "De hecho, la lata es un símbolo de la empresa".

(Humberto Aguilera)