



234

SPANISH PODCAST  
Español Podcast

## El asesino invisible

***Hello dear friends and welcome to Spanishpodcast. I am Mercedes speaking to you from Barcelona. In our 234th episode (The invisible killer), we are going to treat the topic of a foodstuff component appeared in the last news like a real danger and a serious threat for our health. This component is the palm oil. Is it true? What extent is this a people damage? Is it in fashion? Are there scientific bases to become frightened? In this podcast we are developing some ideas to know a little more about the palm oil that somebody haven't hesitated to call it as the invisible killer.***

***Hola queridos amigos y bienvenidos a Español Podcast. Soy Mercedes y os hablo desde Barcelona. En nuestro episodio nº 234: El Asesino Invisible, vamos a tratar el tema de un componente que forma parte de muchos alimentos y que, según multitud de noticias aparecidas en los últimos años, se ha convertido en un peligro real para la salud de las personas. Se trata del aceite de palma. ¿Es esto cierto? ¿En qué medida es nocivo para nuestra salud? ¿Se trata de una moda? ¿Hay bases científicas para alarmar a la población? Vamos a dar algunas ideas en este podcast para saber un poco más sobre el aceite de palma al que algunos no han dudado en bautizar como: el asesino invisible.***

***Episodio nº 234: El asesino invisible; chicos, vamos allá...***

Sofía es diseñadora y madre de familia. Está casada. Tiene 3 hijos, de 15 años el mayor, Quique; 13, la hija mediana, Susi; y 6 añitos el pequeño, el chiquitín, Marc. Hoy, cuando los tres hijos van a desayunar, ven que sus desayunos habituales han desaparecido de la mesa, y en su lugar hay otras cosas que no suelen comer y que no les apetecen. ¿Por qué? ¿Qué ha pasado? ¿A que se deben estos inesperados cambios?

**Quique:**Mamá, ¿dónde están mis galletas?

**Susi:**¿Qué ha pasado aquí? ¿Y los donuts?

**Madre:**Mirad, chicos, hoy os he preparado un desayuno diferente, mucho más saludable: zumo natural de naranja, tostadas de pan bio con aceite de oliva, jamón de York ecológico y leche de granja.

**Marc:**Mami, yo quiero mis cereales, quiero mis ositos.

**Madre:**Ya sabéis que en los últimos días hemos estado hablando de cambiar algunos hábitos alimentarios en casa y...¡en algún momento había que empezar!

**Quique:**Pero, mamá, a mí no me gustan las tostadas con aceite de oliva, ni el jamón dulce.

**Madre:**¿Acaso las has probado?

**Quique:**No, pero lo sé. Y también sé que prefiero mis galletas de chocolate.

**Susi:**Y yo mi donut.

**Madre:**Susi, hija, puedes comerte un donut de vez en cuando, pero no dos donuts diarios con el desayuno.

**Susi:**Pero ¿por qué no?

**Madre:**Porque están llenos de azúcar y grasas saturadas.

**Susi:**¿Y a mí que me importan las grasas esas?

**Madre:** Pues te tienen que importar porque son malas para tu salud.

**Marc:** ¿Qué es “tu salud”, mami?

**Madre:** Estar fuerte y bien, Marc.

**Marc:** Como yo...Mami, porfi, ¿y mis cereales?

**Madre:** Marc, tú también probarás las tostadas. Te van a gustar, seguro.

**Marc:** Mamiiii...

**Quique:** Mamá, si seguimos con el tema, llegaremos tarde al cole.

**Madre:** OK, probadlo. Si no os gusta, os traigo galletas, donuts y “ositos”.

(Los tres empieza a comer tostadas con jamón de York, poniendo caras de comer algún alimento de Marte).

**Quique:** Vale, no están tan mal. Pero prefiero mis galletas de chocolate.

**Susi:** Y yo el donut.

**Madre:** OK, esta noche hablamos del tema y planificamos qué cambios podemos hacer y en qué comidas. Pero, en serio, hijos míos, quiero que varremos un poco los desayunos y que sean más ...

**Quique:** ¡Sa-lu-da-bles! Siiiiii...ya... Mamá, te ha dado por lo ecológico, ¿eh?

**Susi:** Jo, mamá, ¿quién ha dicho que los donuts no son saludables?

**Madre:** Lo digo yo, y un montón de gente experta en alimentación.

**Susi:** Vale, lo hablamos esta noche, pero que esté papá presente. No sólo cuenta tu opinión, ¿no?

**Madre:** Claro, hija. Y a ver si te enteras de que no lo hago para fastidiaros, sino porque sois mis hijos y quiero lo mejor para vosotros.

**Marc:** Mami, ¿puedo comer unos pocos...”ositos”?

**Madre:** ¡Cómo no! (suspirando)

Bueno, aquí tenéis, queridas amigas y queridos amigos, una típica escena de una familia típica española, en la que se está dando una situación que cada vez es más frecuente en muchas personas: un cambio en los hábitos alimentarios. ¿Y por qué? Pues porque cada vez hay más información sobre alimentos y salud, a disposición de todos, en prensa, televisión, cursos de formación, internet, etc. Y cada vez somos más conscientes de lo que nos nutre y nos mantiene sanos, así como de lo que nos perjudica y daña nuestra salud.

Esta palabra va a salir mucho en este podcast: **salud** (s- a -l-u-d). La salud es ese estado que propicia que nuestro organismo lleve a cabo todas las funciones requeridas para una vida normal. Es el buen estado y el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y de nuestra mente.

Tener buena salud es estar bien. Tener una mala salud es no estarlo tanto, o tener problemas físicos importantes.

El adjetivo más común derivado de salud es:

### - **saludable**

Saludable significa sano, beneficioso, conveniente. Es saludable todo aquello que fomenta nuestra buena salud. Es lo contrario de insano, enfermizo o nocivo. Y viene a significar lo mismo que sano.

### **Saludable y sano son sinónimos.**

En la actualidad se usa bastante este adjetivo, referido por ejemplo a:

#### - **La comida / Comida saludable**

La comida saludable es la que favorece nuestra buena salud. Comida saludable es similar a comida sana.

#### - **Vida saludable / Llevar una vida saludable**

Llevar una vida saludable implica tener unos hábitos o unas prácticas de vida que favorecen nuestra salud, tales como buena alimentación, ejercicio, control del estrés, etc.

#### - **Dieta saludable**

La dieta saludable es la que adoptamos para mejorar nuestro estado de salud mediante los alimentos que más lo propician.

**Saludable es**, pues, **similar a sano** y se aplica en todos los contextos en los que hablamos de **buena salud**.

En sentido negativo, hablamos de comida no saludable, o comida insana o de comida basura, comida chatarra. Esos serían los términos similares, en negativo.

En caso de hablar de personas, lo contrario a estar sano sería estar débil, enfermizo, tener mala salud. Pero no solemos decir que una persona está saludable, sino que está sana.

Bien, continuando con nuestra escena familiar, lo primero que oímos es la frase del hijo mayor cuando llega a la mesa del desayuno:

**- Mamá, ¿dónde están mis galletas?**

Las **galletas** son esos dulces hechos normalmente con harina, azúcar, huevos y manteca, hechas al horno, que tienen las formas más diversas : redondas, cuadradas, gruesas, finas, grandes o pequeñas.

Aquí, en España, unas galletas muy normales son las galletas María, redondas, sin relleno, finas, y que todos hemos comido alguna vez.

¡Ah!, una cosa divertida: coloquialmente, “**dar una galleta**” es dar una bofetada, darle a alguien un tortazo, un sopapo (un golpe con la mano en la cara del otro).

*- El niño tiró el móvil al suelo y lo rompió, y el hermano le dio una galleta que se oyó en todo el parque.*

Quique, el hijo mayor, pregunta que dónde están sus galletas de chocolate, porque no hay ni rastro de ellas en la mesa. En ese momento se incorpora Susi, la hija mediana, que también se sorprende por lo que ve en la mesa y pregunta:

**- ¿Qué ha pasado aquí? ¿Y los donuts?**

Cuando alguien se encuentra una situación inesperada, suele preguntar:

### - ¿Qué ha pasado aquí?

Por ejemplo, los padres que llegan a su casa después de que su hijo haya celebrado una fiesta de fin de semana con sus amigos, y se quedan patidifusos al ver la casa hecha un desastre, desordenada y sucia; y preguntan :

- *Pero...¿qué ha pasado aquí?*

Susi pregunta también por su desayuno favorito: los **donuts**, que creo que todos sabéis perfectamente lo que son: ese bollo esponjoso, dulce, redondo como una rosquilla, recubierto de azúcar o de chocolate, y con un agujero, o un hueco, en medio.

El donut es un bollo suave, dulcecito, sedoso, blando, sabroso y delicioso al paladar.

Susi, como muchos otros adolescentes, está enganchada (viciada) a los donuts y no concibe un desayuno sin ellos. Por eso, ha preguntado antes:

### - ¿Qué ha pasado aquí? ¿Y los donuts?

La madre, viendo lo que se le viene encima, intenta explicarse lo mejor posible:

- **Mirad, chicos, hoy os he preparado un desayuno diferente, mucho más saludable: zumo natural de naranja, tostadas de pan bio con aceite de oliva, jamón de York ecológico y leche de granja.**

Recordemos, amigos, que el **desayuno** es la primera comida del día. **Desayunar** es lo que hacemos después de levantarnos, ducharnos y vestirnos. Cada país tiene sus costumbres, pero en España se toma mucho un café con leche con un bollo dulce (cruasán, donut, ensaimada, etc.) o con un bocadillo -grande o pequeño-; o zumo de naranja, café y bollo. O, en muchos sitios, sirven el llamado desayuno inglés con huevos, salchichas y beicon, zumo, tostadas con mantequilla y mermelada y café con leche.

No es que la madre se haya vuelto loca de golpe. Este tema de comer mejor, más sano, viene de lejos. Hace mucho tiempo que se habla de estos temas en casa, pero el trabajo, las prisas, los horarios, la presión de los hijos, etc. hacen que el tema sólo se hable, pero no se modifique ningún hábito en la mesa, que no cambie ninguna rutina alimentaria.

La madre cree que lo que les ha puesto hoy en la mesa es mucho más rico y mucho más sano que el desayuno habitual de sus hijos. Pero cambiar este tipo de hábitos no es tan fácil; al contrario, suele ser muy difícil.

Y Sofía ha decidido cambiar el zumo envasado, industrial, las galletas, los donuts, la mantequilla, o los cereales del pequeño, por zumo natural de naranja, tostadas de pan bio con aceite de oliva, jamón cocido ecológico y leche de granja.

Pero, ¿por qué? ¿Qué ha pasado? ¿Por qué este cambio radical en todos los elementos del desayuno habitual de sus hijos?

Hay una razón. En los últimos años, meses, y sobre todo en las últimas semanas, han ido apareciendo multitud de noticias y artículos sobre el peligro de uno de los elementos omnipresentes en nuestra dieta: una grasa saturada terriblemente nociva (mala) para nuestra salud, el aceite de palma. ¿Qué es **el aceite de palma**?

El aceite de palma es una grasa vegetal obtenida de la fruta de la palma africana.

¿Y por qué tanta alarma social por un componente de los alimentos que tomamos habitualmente? Por varias razones. Vamos a verlas.

**1/** La primera, porque, en los alimentos, es una grasa saturada refinada, responsable directa de un aumento del colesterol malo en las arterias, así como del aumento de riesgo cardiovascular (corazón y arterias). Hablando en plata, un peligro para el sistema cardiovascular en general (venas y arterias) y para el corazón en particular.

**2/** Porque si bien es verdad que ingerimos grasas saturadas de origen animal frecuentemente, tales como las carnes, los embutidos (chorizo, salchichón, mortadela, etc.), leche, mantequilla, derivados lácteos (yogures, cremas, nata, salsas), o quesos, e incluso algunos fritos que ha-

cemos en casa, esas grasas saturadas son naturales y, tomadas con moderación, son buenas para nuestro organismo y forman parte de nuestra alimentación normal.

**3/ Sin embargo, la grasa de palma refinada se añade a multitud de alimentos industriales porque tiene la capacidad de mantenerse sólida a temperatura ambiente, por lo que puede añadirse a cientos de alimentos preparados industrialmente como una grasa sólida, para mejorar su forma, su aspecto, su sabor, su textura y su conservación.**

Eso quiere decir que están incluidas en una cantidad ingente de alimentos, de lo cual deriva la cuarta razón.

**4/ Tomamos grasa de palma en un porcentaje altísimo de alimentos, muchos de los que consumimos a diario, por lo que nos metemos en el cuerpo porcentajes muy superiores de grasa saturada, muy superiores a los recomendados.**

El porcentaje recomendado que deberíamos consumir al día está estimado en unos 20 gramos, pero la realidad es que ingerimos muchos más gramos de grasa saturada al día, la mayoría de los cuales provienen directamente de la grasa de palma industrial refinada presente en los alimentos.

Si yo os pongo aquí una lista de alimentos en los que se incluye grasa de palma, creeréis que os miento. Pero no, me limito a poner algunos de los que vienen a diario en la prensa y que no podemos olvidar si queremos cuidarnos un poco. Si queréis consultar todas las marcas todos los productos que lo llevan, que lo contienen, visitad el sitio web de *Carro de Combate*, y alucinaréis:

<https://www.carrodecombate.com/>

Todas las **marcas y productos** que contienen esta grasa saturada industrial:

<https://www.carrodecombate.com/2016/12/14/una-lista-de-productos-y-marcas-con-aceite-de-palma/>

<https://www.carrodecombate.com/category/aceite-de-palma/>

**Otras webs con más información:**



<http://www.vivalebio.com/es/consumo-rebelde/205-aceite-de-palma.html>

<http://www.que.es/ultimas-noticias/sociedad/201509100800-marcas-alimentos-contienen-aceite-palma.html>

<http://viviendosanos.com/productos-y-alimentos-que-llevan-aceite-de-palma/>

<http://comprea.es/blog/consejos/10-productos-aceite-de-palma/>

<http://www.elperiodico.com/es/noticias/extra/productos-con-aceite-de-palma-5855010>

<http://www.elmundo.es/vida-sana/bienestar/2017/02/05/58945d-b2e5fdea49478b4685.html>

<http://www.20minutos.es/minuteca/aceite-de-palma/>

<http://www.publico.es/sociedad/aceite-palma-hay-denostado-aceite.html>

<http://www.publico.es/internacional/grandes-empresas-venden-sostenibles-productos.html>

Aquí os dejas unas direcciones de sitios webs en las que se denuncian los productos y las marcas que usan aceite de palma refinado en cantidades descomunales que después, nosotros, nos comemos.

Echadle un vistazo a la Guía Didáctica de nuestro episodio 234, en [www.spanishpodcast.org](http://www.spanishpodcast.org), y podréis acceder de inmediato a estas informaciones, alucinantes dicho sea de paso...

**Algunos** productos industriales que contienen esta grasa son:

- **Pasteles y tartas industriales (recordad, siempre "algunos")**
- **Galletas**
- **Bollos**
- **Donuts**

- **Cereales del desayuno**
- **Galletitas saladas**
- **Platos refrigerados envasados al vacío**
- **Platos congelados preparados industrialmente (muchos de ellos, de pasta: espaguetis, canelones, lasaña, etc.)**
- **Algunas pizzas congeladas**
- **Algunas masas de hojaldre**
- **Margarinas**
- **Bombones (algunas marcas, siempre algunas...)**
- **Aperitivos salados envasados en bolsa (patatas fritas, galletitas saladas,...)**

Encontraremos también grasa de palma no sólo en la industria de la alimentación, sino también en multitud de **productos de higiene diaria y/o cosméticos** (lápices de labios, cremas para el rostro, jabones, pasta de dientes,...), por citar sólo unos pocos.

¡Ah! Y no os dejéis engañar. La grasa de palma se camufla en los ingredientes de los preparados tras los más variopintos nombre, tales como:

- *aceite de palma africana*
- *elaeis guineensis (su nombre científico)*
- *grasa vegetal fraccionada*
- *aceite de palmiste*
- *grasa hidrogenada*
- *grasa vegetal hidrogenada de palmiste*
- *estearina de palma*
- *palmoteina*
- *oleina de palma*

- *manteca de palma*
- *sodium palmitate*
- *ácido palmítico*

Y en general **palabras con la raíz palm-**: palmitato, palmitate, palmate, etc.

Si te pones a mirar etiquetas de estas elaboraciones que te he mencionado, vas a encontrar todos estos nombres para aludir a una única sustancia: **el aceite vegetal de palma, refinado a altas temperaturas por la mano del hombre**, con el propósito de añadirlo a multitud de productos alimentarios.

Y...¿por qué es tan malo? Pues porque su composición química contiene un 50% de grasa saturada, en comparación con el 15% contenido en otras grasas vegetales. Y se sabe, a ciencia cierta, está científicamente comprobado, que las grasas saturadas son uno de los enemigos del corazón y de las arterias.

Si a ello unimos las altísimas temperaturas a las que se somete esta grasa para refinarla, es decir para hacerla inodora (sin olor), sin sabor y transparente (temperaturas de 200° C), tendremos que hablar entonces de su toxicidad e incidencia en procesos cardiovasculares y en procesos de aparición de ciertos tipos de cáncer.

Este proceso de refinamiento que requiere someter el aceite de palma a 200°C, **ese calentamiento descomunal de una grasa, la descompone nocivamente y libera sustancias cancerígenas** que pueden alterar incluso el ADN de las personas.

Miras, chicos, son numerosas las marcas de multinacionales de elaboraciones industriales alimentarias que han salido en la prensa, en Internet, o en la televisión, que usan grandes porcentajes de grasa de palma en algunos o en varios de sus productos, marcas tan conocidas como:

- Nutella (crema de cacao y avellanas)
- Kellog´s (cereales sabor yogur)
- Algunas preparaciones de Burger King o deMcDonnalds

- Algunas de Starbuck
- Algunos chocolates de Ferrero Rocher
- Lindt (bombones)
- M&Ms
- Pizza de Casa di Mamma
- Donuts
- Caramelos Sugus
- Margarina Tulipán
- Margarina Flora
- Doritos
- Patatas fritas Ruffles
- Tortellinis de queso Knorr
- Cereales Nesquick
- Cereales Estrellitas de Nestlé
- Postre tiramisú de Dhul
- Masa de hojaldre Buitoni
- Galletas Oreo
- Chocolates Mars
- Galletas TUC
- Galletas la Buena María de Fontaneda
- Chocolates Kinder Bueno
- Kit Kat
- Twix
- Canelones de atún Maheso

- Sobaos Martínez
- Colgate Palmolive
- Muchas de las 400 marcas de Procter&Gamble
- Benkiser
- Unilever

Imposible seguir, demasiados productos. Visítad las webs de las que os he dejado la dirección, y los tendréis todos.

Algunas de estas marcas se justifican diciendo que aplican temperaturas más bajas en el proceso de refinado para hacer una grasa menos tóxica (Mesa por la Sostenibilidad del Aceite de Palma), pero no todo el mundo lo cree.

Queridas amigas y queridos amigos, os estaréis preguntando, como yo, ¿pero es que el mundo se ha vuelto loco? Si esta grasa saturada es tan nociva, tan perjudicial y tan peligrosa para la salud, ¿por qué la usa todo dios y por qué está en centenares de productos de consumo diario?

Las **razones** también las tenemos en este podcast:

**1/** Es la grasa vegetal más barata entre todas las grasas vegetales. Mirad, una tonelada de aceite de oliva cuesta 3500 euros; una de girasol, 900 euros; y una tonelada de grasa de palma, 650 euros.

**2/** La segunda razón es que es una grasa muy, muy versátil que puede dar una textura crujiente, o suave, untuosa, o sedosa, etc. y que hace el alimento más atractivo y apetecible.

¿Sabes cuando pruebas algo que es super placentero en tu boca, que se funde en tu lengua y que te parece estar probando un pedacito de cielo...? Pues corre a mirar la etiqueta de los ingredientes por si es el aceite refinado de palma el causante de tanto placer...ja ja ja...

**3/** Alarga la vida de los alimentos por su alto poder de conservación y alta resistencia a la oxidación. Los alimentos que la contienen duran más y se oxidan menos.

**4/** Se mantiene sólida a temperatura ambiente, por lo que se puede incluir en multitud de productos que mantienen sus características (forma, aspecto, textura, etc.) a temperatura ambiente.

**5/** Soporta bien cualquier tratamiento térmico del preparado alimentario.

Así que comprenderéis ahora por qué Sofía, la madre de nuestra historia, ha decidido intentar cambiar algunos hábitos alimenticios de sus hijos, tras meses (incluso años) de saber que los alimentos que tomamos habitualmente están llenos de ingredientes dañinos, nocivos, perjudiciales.

La madre les explica que hoy les ha puesto un desayuno mucho más saludable, como ya vimos antes.

Pero no va a ser fácil. Y a las preguntas con tono de enfado de los dos hijos mayores sobre sus galletas y donuts, se añade ahora la del chiquitín que interviene así:

**- Mami, quiero mis cereales, quiero mis ositos.**

Los cereales de Marc tienen forma de ositos (diminutivo de osos).

Los **cereales** son esas plantas con granos alimenticios para personas y animales que suelen transformarse en harina para preparar todo tipo de alimentos. Los cereales más conocidos son:

- *el trigo*
- *la cebada*
- *el centeno*
- *el arroz*
- *la avena*
- *el maíz*
- *el mijo*
- *la quinua o quinoa*

- *la espelta*
- *el kamut*
- *el amaranto*
- etc.

Pero el proceso industrial transforma estos granos en figuritas crujientes, dulces, atractivas, con muuuuucha grasa refinada, para que se conserven así hasta que se acabe el paquete. Y eso se parece bien poco al cereal que se recolectó en el campo.

Y lo mismo ocurre con los dulces habituales que hay sobre la mesa en los desayunos de esta familia: la grasa de palma refinada y el azúcar, ambos en cantidades desmesuradas, son los elementos básicos de todo: galletas, donuts, cereales, zumo industrial de naranja (el zumo comercial no es el zumo natural, recién exprimido), pan de molde (el pan industrial cuadrado, típico para sándwich), etc.

Y por eso Sofía ha puesto un succulento **desayuno mediterráneo** sobre la mesa, con pan bio hecho como dios manda, zumo de naranjas recién exprimidas (zumo natural), aceite de oliva para las tostadas (con una pizquita de sal...mmmmmm...), jamón de York ecológico o jamón cocido sin lactosa, sin azúcar, sin fosfatos ni nitritos, y sin aditivos ni colorantes.

En España a este **jamón cocido** lo llamamos **jamón de York**, o simplemente jamón York, y también **jamón dulce**, y en alguna ocasión jamón cocido. No es el famoso jamón español, el que ha sido curado con sal, y que da como resultado el jamón curado, y que solemos consumir como **jamón serrano, jamón ibérico, y jamón de jabugo**...¡Mmm!

La madre también ha puesto leche buena, leche de vacas que comen pasto verde y que no han sido engordadas ni con antibióticos ni con hormonas. Leche ecológica de granja. De golpe, ha eliminado de la mesa un montón de no-alimentos, o dicho de otra manera, de productos que pasan por ser alimentos, pero que, por su composición, son auténticas bombas tóxicas para nuestro organismo.

Y si piensas que los tomamos en todas las comidas del día, durante días, meses, años, décadas..., el resultado no puede ser menos halagüeño, el resultado es más bien nefasto.

Marc, el chiquitín de la familia, asiste a la escena un poco confuso y un poco fuera de lugar. Por eso reclama lo suyo, imitando a sus hermanos mayores:

**- Mami, quiero mis cereales, quiero mis ositos.**

La madre intenta que comprendan:

**- Ya sabéis que en los últimos días hemos estado hablando de cambiar algunos hábitos alimentarios en casa y... ¡en algún momento había que empezar!**

Se dice:

**- ¡En algún momento había que empezar!**

Cuando una cosa se ha ido dejando, se ha ido posponiendo para más tarde; se dice cuando algo se ha ido retrasando y de golpe empieza, ya no hay más retrasos. Como por ejemplo:

*-Hace seis meses que quiero ponerme a dieta y lo voy dejando, lo voy dejando...Pero hoy, sin más, he empezado con ella. ¡En algún momento había que empezar!*

Quique protesta:

**- Pero, mamá, a mí no me gustan las tostadas con aceite de oliva, ni el jamón dulce.**

Y la madre le cuestiona que no le gusten sin haberlas probado antes:

**- ¿Acaso las has probado?**

Fijaos en esta frase porque muchas frases interrogativas que empiezan con:

**- ¿Acaso...**

Enfatizan que el otro no ha hecho lo que esperábamos.



Y como Quique tiene respuesta para todo, le dice a su madre:

- **No**, (no las he probado), **pero lo sé. Y también sé que prefiero mis galletas de chocolate.**

Susi aprovecha para meter baza:

- **Y yo mi donut.**

La madre intenta que Susi sea consciente del exceso de donuts que come:

- **Susi, hija, puedes comerte un donut de vez en cuando, pero no dos donuts diarios con el desayuno.**

**De vez en cuando** se refiere a poca frecuencia en algo. Es similar a "de cuando en cuando" o "a veces", pero "de vez en cuando" se dice muchísimo en español para expresar esos más largos intervalos entre la repetición de algo.

Las locuciones adverbiales son:

- **de vez en cuando**
- **de cuando en cuando**
- **a veces**
- **algunas veces**
- **de tiempo en tiempo**
- **con poca frecuencia**
- **esporádicamente**
- **ocasionalmente**

**O:**

- **eventualmente**

Susi no entiende a su madre y empieza a estar enfadada:

- **¿Pero por qué no?**

Y la madre le da la respuesta más sincera, pero la menos atractiva para una adolescente:

- **Porque está lleno de azúcar y de grasas saturadas.**

Y Susi explota:

- **¿Y a mí qué me importan las grasas esas?**

La madre cree que si insiste, logrará que su hija comprenda:

- **Pues te tienen que importar porque son malas para tu salud.**

Marc, el pequeño, quiere entender esta conversación de adultos, y dice, con su media lengua:

- **¿Qué es "tu salud", mami?**

La madre le contesta rápido, para salir del paso:

- **Estar fuerte y bien, Marc.**

Y él se siente recompensado y dice:

- **¡Como yo...!**

Pero le recuerda:

- **Mami, ¿y mis cereales?**

La madre cree que también hay que empezar con Marc:

- **Marc, tú también probarás las tostadas; te van a gustar, seguro.**

Y Marc:

- **Mamiii...**

Quique intenta acabar la discusión porque es la hora de ir al colegio. Dice:

- **Mamá, si seguimos con el tema, llegaremos tarde al cole.**

La madre lo intenta por última vez, al menos esta mañana:

- **OK, probadlo. Si no os gusta, os traigo las galletas, el donut y los ositos.**

¡Pobre Sofía! Va a claudicar, va a ceder, pero no está frustrada, algo ha conseguido: que lo prueben, al menos. Y lo más difícil: el tema está planteado. Hay que ir paso a paso, con cariño, con respeto, pero hay que ser valiente y plantearlo, aunque se tengan muchas cosas en contra, ...Como todo en esta vida...¡ayyy!, ¿acaso hay algo fácil? Ja ja ja...Poquitas cosas hay fáciles...

Bueno, de mala gana, pero los 3 hermanos empiezan a comer las tostadas con jamón de York, poniendo caras de estar comiendo algo raro que no gusta, e incluso con gestos de estar muy ofendidos por la imposición materna.

Quique es adolescente, pero suele ser bastante honesto en sus apreciaciones. Por eso le oímos decir:

- **Vaale, no están tan mal. Pero prefiero mis galletas de chocolate.**

Susi se adhiere a la reivindicación inmediatamente:

- **Y yo el donut** (y yo prefiero el donut).

La madre cree que es el momento de posponer el debate:

- **OK, esta noche hablamos del tema y planificamos qué cambios podemos hacer y en qué comidas. Pero, en serio, hijos míos, quiero que variemos un poco los desayunos y que sean más ...**

Quique se encarga de ironizar terminando la frase en plan mofa:

**- ¡Sa-lu-da-bles! Siiii...ya... Mamá, te ha dado por lo ecológico ¿eh?**

Y Susi, reforzada por el tono de su hermano, cuestiona abiertamente las opiniones de la madre:

**- Jo, mamá, ¿quién ha dicho que los donuts no son saludables?**

La madre busca la respuesta adecuada:

**- Lo digo yo y un montón de gente experta en alimentación.**

Gente experta es ese grupo de personas expertas en alimentación, dietas, sistema digestivo, sistema metabólico, sistema endocrino... Expertos como médicos, dietistas, nutricionistas, endocrinos, etc. Un **experto** es un maestro en un tema, una persona muy entendida en algo, alguien muy competente en el conocimiento de algo, o con mucha experiencia en una materia.

**- Vale, lo hablamos esta noche, pero que esté papá presente. No sólo cuenta tu opinión, ¿no?**

La madre cree que lo que Susi plantea es razonable.

**- Claro, hija.**

Y quiere añadir una declaración de amor maternal y una justificación a sus decisiones:

**- Y a ver si te enteras de que no lo hago por fastidiaros, sino porque quiero lo mejor para vosotros.**

Marc cree que es el momento de plantear su reivindicación también:

**- ¿Puedo...comer...unos pocos ositos?**

Y Sofía, suspirando, contesta:

**- ¡Cómo no! Toma...**

Queridas amigas y queridos amigos, espero no haberos alarmado con este podcast sobre esta grasa vegetal refinada omnipresente en cientos de productos incluidos en nuestra alimentación diaria: la grasa de palma, pero el tema tampoco es para quedarse de brazos cruzados, sin plantearnos nada.

Todos los datos que os he dado se basan en estudios serios, científicos y publicados.

El tema no es que la grasa saturada sea mala por definición, para nada. Necesitamos un porcentaje de grasa saturada en nuestra alimentación, pero de grasa saturada "buena", por así decirlo, como la del aceite de coco, la de los frutos secos tipo nueces macadamias o nueces del Brasil, y también la de alimentos como la carne, los lácteos, la yema de huevo, u otros alimentos en su estado natural.

El problema surge cuando el hombre interviene, toma el aceite de palma y lo refina a 200°C, lo procesa y lo deteriora convirtiéndolo en una grasa tóxica; y lo incluye en cientos de alimentos para ser moldeados, congelados, o preparados con formas, sabores o texturas que no puede conseguir de otra manera o con otras grasas mejores.

Esa grasa, una vez refinada mediante el proceso químico que la somete a elevadísimas temperaturas, queda desnaturalizada, se convierte en veneno, se convierte en una grasa tóxica que libera sustancias nocivas para nuestro cuerpo. Por eso es como un asesino invisible que te va matando muy poquito a poco, pero sin misericordia.

Y eso, sin hablar del desastre ecológico que los palmerales están produciendo en enormes zonas de África, Asia y América del Sur, donde se han deforestado, se han destruido los bosques tropicales de inmensas zonas forestales autóctonas, para plantar palma aceitera, echando de allí a sus legítimos habitantes (poblaciones indígenas), con un uso indiscriminado de pesticidas y abonos químicos industriales, y la horrible matanza de grupos de animales en extinción, como los orangutanes y algunas especies de animales. El panorama es dantesco.

Amigas, amigos, si lo pensamos friamente, estamos todo el santo día metiéndonos en el cuerpo cantidades desorbitadas de este producto.

¿Por qué? Pues porque en un momento u otro de día, tú y yo, y todos, vamos a comer:

- *patatas fritas de bolsa*
- *snaks*
- *un bollo*
- *unas galletas*
- *cereales de desayuno*
- *un plato congelado de nuestra nevera*
- *un plato precocinado (una pizza, unos canelones..)*
- *unas tostadas de pan de molde con margarina*
- *chocolate*
- *caramelitos tipo Sugus*
- *unas galletitas de choco y nata, tipo Oreo*
- *bombones, tipo Ferrero*
- *pan con Nutella*
- *donuts*

Todos ellos platos untuosos, sedosos en boca, suaves, tiernos, fáciles de comer. O "alimentos" crujientes, bien conservados, buenísimos en la boca, ...justo lo que nos gusta. Vale. Pues lee la etiqueta, mira los ingredientes del producto, por si toda esa suavidad, o esa cualidad de crujiente, se debe, entre otros, al aceite de palma, tras sus muchas denominaciones.

Al principio cuesta. Luego, se vuelve una rutina imprescindible, un hábito necesario para saber qué comemos.

Si no, *seguiremos consumiendo a diario:*

- *tiramisú industrial, tipo Dhul*
- *pizza de salami, tipo Di Mamma*

- *crema de marisco, de Knorr*
- *bacalao rebozado de Findus*
- *sobaos*
- *tortellini*
- *canelones de atún*
- *pan horneado*
- *helados, algunos como los de Frigo*

Algunas marcas, como Barilla y otras, optaron por prescindir de este ingrediente. Y últimamente bastantes supermercados están prohibiendo tener este tipo de ingrediente en los productos que hay en sus estanterías.

Si yo me como unas patatas fritas de bolsa, ricas ricas, crujientes, mmmm, estoy disfrutando. ¿Siii...? Pues... ¡Toma! Aceite de palma como ingrediente principal (por eso va el primero de todos).

O pienso: me voy a tomar unos snacks...mmm....¡qué apetencia! Unas galletitas saladas con el vermut...y izasca! Aceite de palma entre los ingredientes...¡Puaggg! ¡Qué asco!

O el típico antojo de algo dulce..., quieres tomar algo dulce. En la máquina de la oficina hay donuts...Genial, qué rico, que suave,...¡Pumba! Contiene aceite de palma..

O por la mañana, cuando experimento un gran disfrute con mis cereales crujientes...Mmmm, ¡cómo se funde el chocolate en la boca! Pues... ¡Zas! ¡Tararí que te vi! El primer ingrediente, el palmitate.

U hoy mismo, ya es tarde, los niños están a punto de llegar y no he podido preparar cena...Saco un par de pizzas del congelador y ¡arreglado! ¿Arreglado? Niii-naaa, niii-naaaa, niii-naaaa...¡Alarma! Ahí, en la pizza, leo "grasa fraccionada", para mi desgracia...¡Mi gozo en un pozo! ¡Cata-croc! ¡Adiós pizza!

O cuando has tenido un día muy difícil, llegas a casa y piensas ¡Dios, qué día! ¡No puedo con mi alma! Me voy a ver una película en la tele y

voy a comerme esa tableta de chocolate sedosa, que se funde en la boca, deliciosamente suave...¿Siii? ¡Catapúm chin-pún! Aceite de palmito en los componentes.

Y así... ¡hasta el infinito! En cada producto delicioso, suave, indeformable, crujiente, atractivo, gustoso o apetecible, puede haber un porcentaje de grasa de palma refinada que, repetido en otros muchos productos que ingerimos durante el día, introduce un porcentaje brutal de grasa saturada industrial en nuestro indefenso cuerpo, pudiendo llegar a deteriorarlo, enfermarlo o matarlo. No exagero. Es así.

**Somos consumidores. Pagamos. Tenemos derechos. Podemos exigir alimentos que nos nutran y no que nos provoquen trastornos. Tenemos que ser valientes y denunciar estas cosas, denunciarlas, no comprar productos tan adulterados.**

En algunos países, el rechazo de los consumidores a este tipo de porquerías vendidas como alimentos, ha obligado a las empresas a cambiar el tipo de grasa en sus productos y que algunos supermercados no compren a empresas que la usan.

El tema va despacio, pero está en nuestra mano cambiar cosas. Si dejamos de comprar ciertos productos y decimos porqué, algo se mueve, algo puede cambiar, algo podemos lograr.

Escuchemos de nuevo, queridas amigas y queridos amigos, la conversación entre Sofía y sus hijos en torno al desayuno.

**Quique:** Mamá, ¿dónde están mis galletas?

**Susi:** ¿Qué ha pasado aquí? ¿Y los donuts?

**Madre:** Mirad, chicos, hoy os he preparado un desayuno diferente, mucho más saludable: zumo natural de naranja, tostadas de pan bio con aceite de oliva, jamón de York ecológico y leche de granja.

**Marc:** Mami, yo quiero mis cereales, quiero mis ositos.

**Madre:** Ya sabéis que en los últimos días hemos estado hablando de cambiar algunos hábitos alimentarios en casa y... ¡en algún momento había que empezar!



**Quique:** Pero, mamá, a mí no me gustan las tostadas con aceite de oliva, ni el jamón dulce.

**Madre:** ¿Acaso las has probado?

**Quique:** No, pero lo sé. Y también sé que prefiero mis galletas de chocolate.

**Susi:** Y yo mi donut.

**Madre:** Susi, hija, puedes comerte un donut de vez en cuando, pero no dos donuts diarios con el desayuno.

**Susi:** Pero ¿por qué no?

**Madre:** Porque están llenos de azúcar y grasas saturadas.

**Susi:** ¿Y a mí que me importan las grasas esas?

**Madre:** Pues te tienen que importar porque son malas para tu salud.

**Marc:** ¿Qué es "tu salud", mami?

**Madre:** Estar fuerte y bien, Marc.

**Marc:** Como yo... Mami, porfi, ¿y mis cereales?

**Madre:** Marc, tú también probarás las tostadas. Te van a gustar, seguro.

**Marc:** Mamiiii...

**Quique:** Mamá, si seguimos con el tema, llegaremos tarde al cole.

**Madre:** OK, probadlo. Si no os gusta, os traigo galletas, donuts y "ositos".

(Los tres empieza a comer tostadas con jamón de York, poniendo caras de comer algún alimento de Marte).

**Quique:** Vale, no están tan mal. Pero prefiero mis galletas de chocolate.

**Susi:** Y yo el donut.

**Madre:** OK, esta noche hablamos del tema y planificamos qué cambios podemos hacer y en qué comidas. Pero, en serio, hijos míos, quiero que varíemos un poco los desayunos y que sean más ...

**Quique:** ¡Sa-lu-da-bles! Siiiiii...ya... Mamá, te ha dado por lo ecológico, ¿eh?

**Susi:** Jo, mamá, ¿quién ha dicho que los donuts no son saludables?

**Madre:** Lo digo yo, y un montón de gente experta en alimentación.

**Susi:** Vale, lo hablamos esta noche, pero que esté papá presente. No sólo cuenta tu opinión, ¿no?

**Madre:** Claro, hija. Y a ver si te enteras de que no lo hago para fastidiaros, sino porque sois mis hijos y quiero lo mejor para vosotros.

**Marc:** ¿Puedo comer unos pocos... "ositos"?

**Madre:** ¡Cómo no! (suspirando)

Hasta pronto, amigos, deseo que la primavera os sea propicia y que vuestra salud, vuestro amor y vuestra buena suerte os acompañen todo el tiempo.

Chao y hasta la próxima.

**Si este podcast te ha resultado útil y te ayuda a progresar con tu español, puedes tú también ayudarnos a continuar con futuros podcasts haciendo una donación (donate) en la página de inicio del sitio web de Spanishpodcast ([www.spanishpodcast.org](http://www.spanishpodcast.org)), donde pone "Ayuda a mantener esta web. Donar".**

**Please help support my ongoing podcasts by making a donation. The sole support for my work comes from listeners like you. It is easy to donate. You can donate by going to Spanishpodcast ([www.spanishpodcast.org](http://www.spanishpodcast.org)), and choose the option Donar..**

Hasta la próxima, un abrazo. Chao, amigos. Mayo de 2017.

\*\*\*\*\*