

¿QUE ES SALUDABLE?

Seguramente muchas veces has visto un producto etiquetado como Gluten Free, o Vegano, y pensaste que es saludable. Hay mucha falta de información y es gracias a esto que el marketing de la industria alimentaria usa estas pequeñas lagunas para hacernos creer que, porque el empaque dice BIO, o VEGAN entonces podemos comerlo sintiéndonos muy satisfechos de haber elegido la opción más saludable de todas, y luego volvamos a comprarlo.

Resulta que, en muchos casos, si buscas en el empaque de este producto tan “Saludable” donde dice Ingredientes, muy probablemente contiene azúcares añadidos, grasas hidrogenadas, conservantes artificiales, aditivos, saborizantes sintéticos, en fin, una cantidad de cosas que en muchos casos ni siquiera sabemos reconocer.

¿Entonces qué significa saludable? Pues en primer lugar vamos a distinguir dos cosas. Una cosa es lo que nos hace daño porque no toleramos cierto tipo de alimentos, porque nunca nos ha hecho bien y lo notamos al instante, y otra es lo que no es recomendable para nadie. Es importante que conozcas la regla principal para que puedas elegir los que sí te conviene elegir:

Consume siempre los alimentos en su estado más cercano al natural.

Por eso te recomiendo comprar tus productos con cierta selectividad, y en lo posible en el negocio de confianza de productos nutritivos y saludables, donde conozcas cómo trabajan, con qué clase de alimentos, y cuál es su promesa de calidad. Sigue estos consejos para poder tú mismo encontrar los productos que respeten la regla principal de la alimentación saludable:

- **Azúcar refinada:** Más conocida como azúcar blanca. Ha sido despojada de todos los nutrientes que naturalmente contenía cuando fue extraída de la caña o de la remolacha, a través de un proceso industrial. Por esto, las calorías que aporta se denominan vacías. De todas las azúcares que hay, esta es la que nunca voy a recomendar ni usar.

NOTA: Ten cuidado si al buscar alternativas para reemplazarla compras azúcar morena, en muchísimos casos es simplemente azúcar blanca teñida con colorantes artificiales. Para saber esto lee los ingredientes que contiene, o pon una cucharada en un vaso con agua y mezcla un par de segundos. Al dejar decantar, el agua estará color caramelo, y el azúcar en el fondo del vaso será blanca.

- **Edulcorantes artificiales:** No los recomiendo ni los uso. Son producidos químicamente, extraídos de fuentes vegetales. La mayoría de ellos puede causar problemas gastrointestinales por su poder laxante. Evita comprar todas las “azúcares de dieta” que consigues en el supermercado o incluso en algunas tiendas naturistas. La Stevia por su parte, la recomiendo **SOLO** si compras la hoja natural seca, entera o molida. Si la consigues molida asegúrate que su color sea verde, y no blanco. De lo contrario estarías comprando otro edulcorante químicamente procesado como casi todo lo que es blanco.
- **Aceites vegetales:** Es super importante escoger la grasa que vamos a usar. Una cosa es un aceite vegetal prensado en frío, de buena calidad, y otra muy diferente un aceite industrial. Casi todos los aceites como palma, girasol, incluso algunos de oliva, que encontramos en el mercado fueron sometidos a procesos industriales en los que agregan sustancias potencialmente cancerígenas. Hoy esto es regulado (al menos dentro de la UE) y cada vez se reduce el uso de dichas sustancias. Por eso verifica que tus aceites vegetales sean de producción artesanal y prensados en frío en lo posible.
- **Margarina:** Es el resultado de un proceso químico llamado hidrogenación que se le hace a grasas casi siempre de origen vegetal, por lo cual no contiene colesterol. El problema es que normalmente usan aceites de muy baja calidad para hacerlo, y la peor parte es que hidrogenándolo puede generar problemas cardiovasculares. Por eso cuando veo un croissant Vegano que en muchos casos contiene Margarina, me pregunto cuánta gente lo compró pensando que era más saludable.
- **Cereales refinados:** Entre ellos la harina de trigo blanca. Al igual que los productos altamente tratados y procesados fueron despojados de la mayoría de sus propiedades nutricionales a través de procesos industriales, lo que nos deja con misma cantidad de producto, pero con escaso valor nutricional. Hay quienes reducen su consumo de cereales o lo eliminan completamente (Dieta Paleo) porque son alimentos que tienden a ser difíciles de digerir. Un ejemplo es el famoso Gluten, y la Dieta celíaca. Esto no quiere decir que entonces si es Gluten Free entonces es saludable. Puede ser GF, pero contener azúcares, grasas de baja calidad, aditivos... Por otro lado, ¿Si tú no tienes intolerancia al Gluten, por qué querrías dejar de consumirlo? Está bien reducirlo por temas de digestión, y es muy recomendable en muchos casos, pero a veces hay que preguntarnos hasta qué punto lo hacemos por moda, o por salud.

• **Aditivos:** Aparecen también como E(####) en las tablas de ingredientes de los productos industriales. Normalmente los agregan en productos para esconder una calidad pobre, cambiar texturas, imitar sabores o alargar la vida del producto. Entre menos contenga, mejor. Con aditivos me refiero a los carragenatos, gomas de todo tipo, colorantes artificiales, saborizantes artificiales, conservantes, reguladores de acidez, etc. Todos ellos obtenidos a través de procesos industriales, algunos mejores que otros, pero de todos modos productos que no respetan nuestra regla fundamental. En este curso vas a aprender a hacer tus propios colorantes y saborizantes naturales.

• **Alimentos alterados o modificados:** En este grupo está la leche de vaca deslactosada, descremada y semi descremada. Recomiendo siempre consumir los alimentos en su forma **Integral** y **Completa**, sin que les hayan cambiado su naturaleza. Si tienes problemas de intolerancia a la lactosa hay muchas otras maneras de sustituirla sin tener que consumirla en versiones incompletas que pueden generar otro tipo de daños al organismo. También están los productos que no son famosos por ser saludables, pero en la etiqueta dice “dietético” o “light”. Es decir, si te vas a comer un alfajor de dulce de leche de vez en cuando, cómete el alfajor **de verdad** y de buena calidad, aunque tenga azúcar. ¡No te comas el de dieta! Normalmente contienen más aditivos y calorías que el original. Además, estos productos tienen cantidades elevadas de sodio para compensar la falta de los ingredientes que le quitaron a la receta genuina.

Con esta lista estarás preparado para reconocer los ingredientes que componen los productos que compras normalmente. Recuerda seguir estos simples pasos para asegurarte que algo es verdaderamente sano o no:

1. Consume siempre los alimentos en su estado más cercano al natural (**Integrales**).
2. En el 99% de los casos un producto que contiene un listado enorme de ingredientes que no reconocemos NO es sano.
3. Evita todos los productos altamente procesados y que contengan aditivos.
4. Duda siempre de aquello esté etiquetado como “Dietético”, “light”, “Vegano”, “BIO”, examina y luego juzga. Descártalo si tiene alguno de los ingredientes mencionados en este artículo.

Y lo más importante: si de vez en cuando tienes un antojo enorme de algo que no es saludable, lo importante es que lo disfrutes.