

Las 9 señales de alerta para identificar alimentos ultraprocesados

Para mejorar nuestros hábitos alimentarios este año, no es necesario contar calorías ni carbohidratos. En su lugar, hay que concentrarse en cuánto se ha procesado la comida antes de llegar a su mesa.

Si eres como la mayoría de las personas, comes muchos alimentos ultraprocesados y ni siquiera te das cuenta. Muchos de estos alimentos (barras de proteína y granola, yogures bajos en grasa y cereales para el desayuno) parecen opciones saludables. Pero los alimentos ultraprocesados son formulaciones de ingredientes industriales diseñados por los fabricantes para alcanzar un cierto “punto de felicidad”, que hace que los anhelemos y los comamos en exceso.

Los alimentos ultraprocesados constituyen la mayoría de las calorías que consume la mayoría de las personas, y los científicos dicen que son una fuerza impulsora detrás de múltiples enfermedades relacionadas con la dieta que están acortando nuestra esperanza de vida.

“Es fundamental empoderarse con el conocimiento de lo que está a punto de comer o de lo que está a punto de alimentar a su familia”, afirmó Nicole Avena, profesora visitante de psicología de la salud en la Universidad de Princeton.

Entonces, ¿cómo liberarse de las garras de los alimentos ultraprocesados? Comience leyendo las etiquetas de los alimentos en su refrigerador, despensa y pasillo del supermercado. Hemos creado una guía sencilla para ayudarle a detectar 9 señales de alerta que indican que un alimento probablemente sea ultraprocesado.

1. Más de tres ingredientes



Aunque los edulcorantes pueden parecer alternativas más saludables al azúcar, su consumo excesivo también puede tener efectos negativos en la salud a largo plazo (Imagen ilustrativa Infobae)

Muchos alimentos ultraprocesados tienen largas listas de ingredientes que pueden parecer un experimento de química de la escuela secundaria. Si te gusta el pan, por ejemplo, elige una marca que contenga sólo ingredientes simples, como harina de

trigo, harina de cebada, masa madre, sal, nueces o pasas. Muchos panes ultraprocesados contienen azúcar, aceite vegetal, edulcorantes artificiales y múltiples conservantes, emulsionantes y prolongadores de la vida útil, como ácido sórbico, propionato de calcio, datem y monoglicéridos.

“Aún puedes comprar los alimentos que quieras”, dijo Stephen Devries, profesor asociado adjunto de nutrición en la Escuela de Salud Pública TH Chan de Harvard y director ejecutivo del Instituto Gaples, una organización educativa sin fines de lucro. “Pero deberías encontrar la versión menos alterada de esos alimentos con la menor cantidad de ingredientes posible”.

2. Espesantes, estabilizantes o emulsionantes

Busque ingredientes como lecitina de soja, goma guar, goma xantana, carragenano, mono y diglicéridos o carboximetilcelulosa. Los alimentos ultraprocesados a menudo contienen colorantes para darles un aspecto atractivo, conservantes para darles una larga vida útil y espesantes, estabilizadores y emulsionantes para mejorar su textura o evitar que sus ingredientes se separen mientras permanecen en los estantes de las tiendas durante semanas o meses. un momento.



Los alimentos ultraprocesados son formulaciones de ingredientes industriales diseñados por los fabricantes para alcanzar un cierto “punto de felicidad” (Imagen Ilustrativa Infobae)

3. Azúcares y edulcorantes añadidos

Trate de evitar alimentos con jarabe de maíz, azúcar de caña, jarabe de malta o melaza en la etiqueta. Si desea un dulzor extra, agregue su propia azúcar o miel.

“La mayoría de la gente agregaría menos miel o azúcar que la que se encuentra en las versiones empaquetadas”, dijo Devries. “Eso es mucho más saludable que confiar en la compañía de yogur para determinar cuánta azúcar, miel o aditivos debes comer”.

4. Ingredientes que terminan en “-

osa”

Examine la etiqueta para ver si hay sacarosa, maltosa, dextrosa, fructosa o glucosa. Estos son otros nombres de los azúcares añadidos.

5. Azúcares artificiales o ‘falsos’

Busque aspartamo, sucralosa, acesulfamo-k, sacarina o stevia. Los edulcorantes y saborizantes artificiales son otra característica distintiva de los alimentos ultraprocesados. A menudo se añaden azúcar y edulcorantes “para enmascarar el sabor desagradable de los conservantes y otros ingredientes que se añaden”, dijo Avena, autora del nuevo libro “Sugarless”.

Muchos muffins ingleses comprados en tiendas, por ejemplo, contienen una variedad de emulsionantes, conservantes y edulcorantes. Pero no lo sabrías a menos que miraras los ingredientes. “No tienen un sabor dulce y, sin embargo, les han añadido azúcar”, dijo Avena.



Los alimentos ultraprocesados a menudo se promocionan como opciones saludables a través de mensajes publicitarios llamativos en sus envase (Getty)

6. Mensajes saludables

Los alimentos ultraprocesados a menudo tienen mensajes publicitarios llamativos en sus paquetes. Muchos productos que se comercializan como nutritivos en realidad están cargados de edulcorantes y otros aditivos.

Estos productos incluyen cereales para el desayuno, granola, yogures aromatizados, barritas, aderezos para ensaladas y sopas enlatadas.

7. Promesas bajas en azúcar

¿La etiqueta dice que el producto es bajo en azúcar agregada? Esto puede ser una señal de alerta, porque los fabricantes a menudo reemplazan el azúcar agregado en sus productos con edulcorantes artificiales.

8. Variedades instantáneas y aromatizadas

“Cuando es instantáneo, generalmente se altera mecánicamente de una manera que lo degrada”, dijo Devries. Si te gusta la avena para el desayuno, compra el producto que solo contenga avena y nada más.

No se deje tentar por los alimentos que se ofrecen en una variedad de sabores frutales o de otro tipo. Si te gusta el yogur con sabor a fruta, compra yogur natural y añade tu propia fruta fresca. Muchos yogures con sabor a fruta contienen no sólo fruta sino también otros aditivos como azúcar de caña, maicena, “sabores naturales” y concentrados de jugo. El yogur debe tener sólo dos ingredientes: leche y cultivos (es decir, probióticos).



A diferencia de los alimentos «reales», muchos ultraprocesados tienen largas listas de ingredientes que pueden parecer un experimento de química de la escuela secundaria (iStock)

9. ¿Podrías hacerlo en tu cocina?

En caso de duda, se debe observar la etiqueta de ingredientes y preguntarse si podrías prepararlo en casa. Los alimentos ultraprocesados contienen aditivos que no se suelen utilizar en las cocinas domésticas. A menudo se transforman en texturas y formas que no se encuentran en la naturaleza: cosas como cereales helados, rosquillas, salchichas y nuggets de pollo.

Sin duda, no es necesario evitar todos los alimentos procesados. En lugar de ello, piense en el procesamiento de alimentos como un espectro que abarca desde alimentos mínimamente procesados hasta alimentos ultraprocesados. Los alimentos mínimamente procesados provienen de plantas o animales con mínima alteración. Piense en cereales integrales, verduras, huevos, leche y carne. Los ingredientes culinarios procesados se utilizan para cocinar y condimentar alimentos en hogares y restaurantes. Incluyen mantequilla, azúcar, especias, sal y aceite de oliva.

Los alimentos procesados incluyen elementos como verduras enlatadas, tocino, quesos, pescado ahumado, atún enlatado y panes recién hechos. La mayoría de los alimentos procesados son cosas que puedes preparar en tu propia cocina. Por lo general, contienen dos o tres ingredientes, pero aún así son reconocibles

como versiones de cosas que se encuentran en la naturaleza. Algunos ejemplos serían un frasco de salsa de manzana sin azúcar, tofu, hummus, salsa de tomate y frutas y verduras congeladas.

La mayoría de los alimentos ultraprocesados se encuentran en los pasillos centrales de una tienda de comestibles. Compre en el perímetro donde las tiendas almacenan alimentos frescos e integrales, dijo Albert-Laszlo Barabasi, profesor de la Universidad Northeastern y profesor de la Facultad de Medicina de Harvard que estudia los alimentos ultraprocesados. “La mayoría de los alimentos frescos son buenos para la salud”, afirmó.

Si opta por comprar alimentos ultraprocesados, evite los “tamaño familiar” y elija productos de porciones individuales. Los paquetes grandes están diseñados para hacerte comer en exceso, dijo Marion Nestle, profesora emérita de nutrición, estudios alimentarios y salud pública de la Universidad de Nueva York y autora de “Soda Politics”. “Si no puedes dejar de comer paquetes grandes, no los compres”, añadió.

Con información de infobae.com