

“False friends en alimentación saludable”

Realizar una compra de productos saludables puede ser dificultosa. No fijarse en el etiquetado nutricional, la publicidad de determinados productos y la falta de conocimientos generales en nutrición pueden hacer que una cesta de la compra, a priori saludable, no lo sea tanto. Es fundamental cuando se acude al supermercado tener cuidado con algunos productos cuyo etiquetado refleja ‘0% azúcares añadidos’, ya que el propio producto puede incluir azúcar de manera natural (no tiene por qué estar completamente exento de azúcares).

En el momento de incluir, por ejemplo, los **cereales** en la cesta de la compra hay que fijarse en el etiquetado para escoger aquellos que son integrales y con un bajo o nulo contenido en azúcares simples. Es esencial fijarse también en el listado de ingredientes y asegurarse que en las primeras posiciones no se encuentran el azúcar o sinónimos como la glucosa, dextrosa, entre otros, así como tener en cuenta que cuánto más reducido sea el listado, mejor.-Una opción recomendable frente a los tradicionales cereales azucarados son los copos de avena, fuente de hidratos de carbono de absorción lenta, con gran cantidad de fibra y baja en grasas, además de vitaminas del grupo B.

En cuanto al **yogur** cabe destacar que existen muchas variedades y no todos son igual de saludables. En general, se trata de un alimento recomendable a cualquier edad por su contenido en proteínas, vitaminas del grupo B y calcio, así como por su fácil digestión. Además, se ha demostrado que el consumo regular de yogur reduce el riesgo de diabetes mellitus tipo 2 e incluso el riesgo de cáncer colorrectal y de mama, frente a personas que no lo consumen. Pero a veces nos encontramos con productos lácteos en los que se anuncia contenido en ciertos bífidos, por lo que pueden parecerse más saludables que otro que no lo anuncie. En relación a los bífidos es importante ser conscientes de que cualquier lácteo fermentado contiene probiótico. El Kefir, un producto similar al yogur, rico en probióticos y en “bifidobacterias” ha demostrado mejoras para la microbiota intestinal e incluso pacientes con intestino irritable notan beneficios si lo consumen de manera habitual. Es importante que el yogur sea sin azúcar. Si por ejemplo queremos yogures de fruta (habitualmente con elevado contenido en azúcares), una opción más saludable es añadirle fruta de forma natural.

Por otra parte, las **tortitas de cereales** habitualmente tienen un contenido calórico no muy elevado. Su calidad nutricional dependerá de los cereales empleados y son mejores las realizadas con cereales integrales. Ahora bien, hay que tener cuidado con la cantidad de hidratos de carbono que pueden contener, ya que algunas tortitas están recubiertas con yogur azucarado y chocolate, en las que el contenido calórico, de azúcares y de grasa saturada aumentan exponencialmente. Una pieza de fruta entera y un puñado de frutos secos naturales es mejor opción para saciar el hambre entre comidas.

En relación con las **hamburguesas vegetales** hay que vigilar que no tengan un contenido elevado de grasas saturadas. Es preferible la ingesta de vegetales en su forma natural, pero si se opta por estos productos, es vital fijarse en el etiquetado y evitar almidones, azúcares y grasas saturadas. La mejor alternativa son las hamburguesas con mayor contenido en proteínas y elaborarlas en casa, por ejemplo, a base de legumbres y verduras para controlar los ingredientes.

Asimismo, existen más alimentos de los que tenemos la percepción que son sanos, pero no es así. Una vez más la clave está en revisar el etiquetado para corroborar sus características nutricionales. Algunos de estos productos son los siguientes:

-
- **AZÚCAR MORENO:** el azúcar, blanco o moreno, está constituido por sacarosa. En el caso del azúcar moreno, contiene un 85% mientras que el blanco un 95%. El porcentaje restante es melaza, que posee una cantidad insignificante de vitaminas y minerales, por lo que sustituir el azúcar blanco por el moreno para consumir menos cantidad de sacarosa y/o energía es engañoso.
 - **BEBIDAS VEGETALES:** hay que tener cuidado con las bebidas vegetales porque, aunque en general, tienen menor cantidad de grasas saturadas, en ocasiones, su composición nutricional podría resultar menos saludable por exceso de azúcares sencillos, además de un menor aporte proteico, de vitaminas y minerales. La composición difiere significativamente en función de la marca.
 - **KOMBUCHA:** se le atribuyen numerosos efectos beneficiosos a esta bebida fermentada, sin embargo, no hay estudios científicos que los avalen y contiene también una cantidad de alcohol que la contraindica en niños y embarazadas.
 - **CREMA DE CACAHUETE:** está elaborada a base de un fruto seco, el cacahuete, pero hay que comprobar si tiene otros ingredientes no saludables (grasas saturadas, azúcares sencillos).
 - **ZUMOS DE FRUTA:** Es más saludable consumir la fruta entera que beber solamente su zumo porque en la pulpa de la fruta se encuentra la fibra y una parte de sus micronutrientes. Sin embargo, el zumo de fruta elaborado de forma casera puede reemplazar de forma ocasional el consumo aconsejable de tres raciones de fruta al día.

Existen también otros alimentos a los que les atribuimos una ‘mala fama’, pero no son dañinos como inicialmente podríamos pensar. Estos son los motivos:

- **HUEVO:** el consumo de huevo se estableció durante un tiempo a 3 veces por semana por su contenido en colesterol, sin embargo, algunos estudios poblacionales evidencian que los grupos de pacientes que consumen más de 5 huevos a la semana no tienen cifras de colesterol más elevadas que aquellos que realizan un consumo menor. El huevo es un alimento nutricionalmente muy completo que contiene proteínas de alto valor biológico, grasas saludables, así como vitaminas y minerales y su consumo regular no se ha relacionado con un aumento de enfermedad cardiovascular.
- **ACEITE DE COLZA:** también conocido como aceite de canola, es un tipo de aceite mejorado en su origen con un alto contenido en ácidos grasos omega 3 y en ácido oleico, que confiere un perfil de ácidos grasos saludable a esta variedad de aceite. Además, tiene un punto de resistencia a la temperatura similar a la del aceite de oliva que lo convierte en apto para cocinar.
- **PIZZA DE PREPARACIÓN CASERA:** una base de pizza elaborada en casa con harinas integrales e ingredientes saludables como verduras, quesos y carnes bajos en grasas saturadas puede ser un alimento saludable.

En conclusión, debemos priorizar los alimentos frescos en nuestra cesta de la compra y fijarnos en el etiquetado nutricional y no solamente en la publicidad o la fama de determinados alimentos a la hora de escoger una cesta de la compra saludable. Y recordar que comer alimentos ultraprocesados más de 4 veces al día aumenta un 62% el riesgo de muerte prematura.