

# Aprender a cuidarse

## Tu salud en positivo Comprar bien es elegir salud



Comer saludable comienza mucho antes de sentarse a la mesa. Se sabe que una alimentación adecuada debe incluir principalmente alimentos de origen vegetal ricos en fibra, como los cereales integrales, legumbres, verduras y frutas. A todo ello se añade una guarnición de proteínas procedentes del huevo, de carnes magras (pollo, pavo, conejo y algunas partes del cerdo) o del pescado, alternando entre blanco y azul. También es importante incluir una fuente de grasa saludable

como el aceite de oliva virgen, el aguacate y los frutos secos crudos o tostados sin sal.

Planificar las comidas es fundamental para garantizar una alimentación variada y de calidad. Si se dedica tiempo a ello cada semana se logra ahorrar dinero, reducir el desperdicio de alimentos y tomar decisiones conscientes sobre lo que se consume. Diseñar una dieta variada no solo permite incluir alimentos de todos los grupos que aporten los nutrientes necesarios, sino que favorece el disfrute de la comida y evita el aburrimiento de una dieta monótona.

También es importante adaptar los menús a las necesidades y preferencias de cada hogar, teniendo en cuenta las intolerancias, alergias o simplemente los gustos de los diferentes miembros de la familia. Si algún alimento no agrada, se puede o bien cocinarlo de diferente manera o sustituirlo por otro más apetecible, con similar aporte nutricional. Por ejemplo, ciertos vegetales, como el brócoli o la coliflor, se pueden triturar para

Los objetivos de esta sección son fomentar estilos de vida saludables y sostenibles a través de una divulgación científica de calidad, en relación a la salud. El grupo de investigación

hacer una base de pizzas o hamburguesas y después se preparan al horno. En Internet se encuentran recetas muy originales, saludables y rápidas.

Una vez planeado el menú, el paso siguiente es elaborar una lista eficiente, que será la mejor aliada para evitar compras impulsivas y cargadas de productos poco saludables. De la misma manera, resulta útil revisar previamente la despensa y el frigorífico para comprobar qué productos se tienen y cuáles se necesitan adquirir. Además, es conveniente incluir en el listado una serie de alimentos básicos y versátiles, como los congelados o conservas, que tienen el mismo valor nutritivo que los frescos y son más rápidos de preparar.

Por otro lado, es clave disponer de algunas estrategias en el momento de ir a la compra. La primera, no ir con hambre al supermercado, para evitar decisiones impulsivas. En segundo lugar, tener tiempo suficiente para recorrer los pasillos con calma, leyendo las etiquetas de los productos. Tercero, evitar aquellas zonas donde se exponen los alimentos precocinados o ultraprocesados. Por último, también es primordial aprovechar las ofertas de manera inteligente; así, si por ejemplo se encuentran buenos precios en productos perecederos (carnes, pescados o frutas), se pueden comprar con la intención de congelarlos o usarlos más adelante.

Del mismo modo es recomendable, siempre que se pueda, adquirir productos frescos de temporada que, por lo general, son más económicos y nutritivos. Igualmente comprar a granel es otra excelente idea, especialmente determinados alimentos como legumbres, frutos secos o cereales, que tienen una larga vida útil y pueden almacenarse sin problemas. Llegados a este punto, cabe añadir que comer bien no tiene por qué ser complicado ni costoso. Dedicar tiempo suficiente a planificar el menú y hacer la compra es invertir en salud. ■



Fotografías de uso libre obtenidas de [pexels.com](https://www.pexels.com)

EPINUT está formado por profesionales vinculados con la salud pública, de diversos perfiles (biología, medicina, enfermería, dietética y nutrición, ciencias del deporte, antropología, sociología y psicología).



## Desmontando mitos ¿Los alimentos congelados son menos nutritivos?

Uno de los mitos más extendidos es considerar los congelados como "alimentos de segunda categoría" desde el punto de vista nutricional, pero ello es totalmente falso. El proceso de congelación aumenta la seguridad microbiológica, ya que frena la acción de posibles microorganismos e impide el deterioro de los productos. Sin embargo, tiene un efecto mínimo sobre el contenido de nutrientes, e incluso puede afirmarse que, en términos generales, los congelados presentan mejores cualidades que sus equivalentes frescos.

Cabe señalar que, antes del proceso industrial de ultracongelación, alimentos como frutas y verduras se escaldan con agua hirviendo o vapor durante un tiempo muy breve, para reducir la carga microbiana e inactivar las enzimas responsables de la degradación del color, sabor o textura. Este procedimiento reduce en un 15-20 % aproximadamente el contenido de vitaminas hidrosolubles, como la C y algunas del grupo B. Pero dicha pérdida es similar a la que experimentan sus correspondientes frescos, durante el tiempo que tardan en llegar del campo a la mesa.

Respecto a las carnes y pescados, durante el proceso de descongelación se pierde líquido en el que van disueltos algunos minerales y vitaminas, pero esto sucede de igual manera cuando se cocinan. En resumen, los productos congelados resultan tan nutritivos como los frescos y presentan otras ventajas como un precio más reducido y la posibilidad de almacenaje para quienes no van a la compra frecuentemente. ■

## EPINUT responde ¿Qué son los alimentos ultraprocesados?

Los ultraprocesados, conocidos por UPF, por sus siglas en inglés (*ultra-processed foods*), son alimentos preparados industrialmente que se derivan de otros alimentos y que apenas conservan nada del producto original. Entre sus ingredientes, siempre contienen aditivos como conservantes, estabilizantes, emulsionantes, disolventes, aglutinantes, edulcorantes o potenciadores (de sabor y color), pero también llevan harinas refinadas, azúcar, grasas y sal en elevadas cantidades. Sus cualidades organolépticas estimulan artificialmente el apetito e impulsan una cierta dependencia por este tipo de comida. Además, son, por lo general, productos accesibles (los venden en cualquier establecimiento), baratos y que se conservan durante bastante tiempo para favorecer su consumo. En este grupo están, por ejemplo, los refrescos azucarados, las bebidas deportivas o energizantes, *snacks*, *nuggets*, postres lácteos, cereales para el desayuno, galletas, bollos, pasteles y barras de cereales, entre muchos otros. Es importante identificar un alimento ultraprocesado a través de la lista de ingredientes (si son más de seis o siete hay que desconfiar). Son una "bomba" para la salud, ya que aportan muchas calorías y pocos micronutrientes. Por ello, favorecen la obesidad y las enfermedades no transmisibles, como las cardiovasculares y la diabetes. ■

## Evaluación flash Diseño de un plato saludable



La información proporcionada en esta sección de salud pretende fomentar estilos de vida saludables. Para cualquier diagnóstico o tratamiento debe consultar con profesionales especialistas en la salud.

Grupo de investigación EPINUT (<https://epinut-ucm.es/>)

Marisa González-Montero de Espinosa, M.ª Dolores Marrodán, Andrea Calderón, Noemí López-Ejeda y Ángel Herráez (infografía).