

# Cuatro nutricionistas cuentan los alimentos que no consumen

**Profesionales del área, de Iquique a Magallanes, explican las razones por las que eliminaron de su dieta endulzantes, bebidas, carnes rojas y embutidos. Una de ellas destaca que es importante “no satanizar ningún grupo de alimentos”.**

Luciana Lechuga

**E**n el universo de productos, sellos negros, avisos colorinches y mensajes en redes sociales que destacan las bondades de unos o los peligros de otros, el consumidor chileno suele no invertir mucho tiempo en seleccionar los alimentos que consume o en incorporarlos en un menú saludable.

Para orientar a quienes se pierden entre tanta información, cuatro especialistas en nutrición de todo el país recurren a su propia experiencia y explican qué productos decidieron sacar de sus dietas familiares y por qué.

## ENDULZANTES

“Saqué de mi alimentación los endulzantes: no le agrego ni al té, ni al café ni a las agüitas. También fraccioné mucho el consumo de las bebidas endulzadas con aspartamo, las tomo muy de vez en cuando. El motivo son los últimos estudios, lo que ha dicho la OMS sobre los endulzantes no calóricos y también de las bebidas (tras revisar evidencia disponible, la Organización Mundial de la Salud, OMS, informó que “el uso de edulcorantes no azúcar no con-



NI BEBIDAS AZUCARADAS NI LAS CON SUCRALOSA: NUTRICIONISTAS RECOMIENDAN ELIMINAR EL CONSUMO DE ESTAS SUSTANCIAS.

fiere ningún beneficio a largo plazo en la reducción de la grasa corporal en adultos o niños”.

“Los resultados de la revisión también sugieren que puede haber posibles efectos indeseables de su uso a largo plazo, como un mayor riesgo de diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y mortalidad en adultos”.) Eso era algo que yo recomendaba mucho a mis pacientes, entonces ahora

mi sugerencia es sacar de la alimentación los endulzantes y dejar las bebidas solo para ocasiones muy particulares”.

**(Paulina Mella, nutricionista de Clínica Dávila Vespuccio)**

## EMBUTIDOS Y CARNES ROJAS

“Evito consumir embutidos y carnes rojas ya que contienen nitritos y nitros, los cuales se han relacionado con riesgo de cáncer, además de ser altos en

sodio y grasas saturadas dañinas para nuestra salud. Es importante destacar que no hay que satanizar ningún grupo de alimentos, es decir, para una alimentación saludable se deben considerar los tres grupos de macronutrientes: proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables. Si analizo en detalle mi alimentación destaco mi preocupación por aumentar el consumo de frutas, ver-

duras, carnes blancas, grasas monoinsaturadas, agua y lácteos bajos en grasa.

**(Belén Isuani, nutricionista especialista en oncología @cookingnutri)**

## GASEOSAS AZUCARADAS

“Por un tema de conocimiento y de elección personal hace 12 o 13 años no consumo bebidas azucaradas, especialmente bebidas cola. No tienen un aporte

nutricional y cuando consumes bebidas azucaradas es muy difícil medir la cantidad: puedo tomar una, dos, tres y ni siquiera me doy cuenta. Tienen un valor calórico alto, pero no tienen aporte nutricional, son comidas ‘vacías’ y, además, tienden a ser adictivas. Trato de evitarlas y lo he implementado con mis hijos. Cuesta un poquito más, pero se puede. Prefiero tomar agua con sabores, agua natural y jugos de fruta”.

**(Zulma Huanca, jefa de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Tarapacá, sede Iquique)**

## CARNES ROJAS

“Eliminé el consumo de carnes rojas y reduje el consumo de otras carnes como pollo y pescado principalmente por el impacto ambiental que producen, sobre todo las carnes rojas, ya que en su producción se emiten gases de efecto invernadero responsables en gran parte del cambio climático. Y respecto a los alimentos envasados prefiero comprar a granel -por ejemplo arroz, fideos- para reducir el plástico”.

**(Paola Aravena, jefa de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Magallanes)**