

Fecha: 26-11-2019
 Medio: Revista Platos & Copas
 Supl.: Revista Platos & Copas
 Tipo: Actualidad
 Título: Comida de verdad

Pág.: 44
 Cm2: 623,6
 VPE: \$ 1.847.687

Tiraje:
 Lectoría:
 Favorabilidad:

Sin Datos
 Sin Datos
☐ No Definida

COMIDA

de verdad

Volver a la comida casera y dejar atrás los ultraprocesados: esa es la premisa de la joven nutricionista Clara Swinburn (@nutricionistaclaraswinburn), quien a través de sus redes sociales promueve los alimentos naturales. Aquí nos explica sus beneficios, consejos para lograr un equilibrio y derriba mitos respecto de los falsos productos saludables del mercado bajo las etiquetas de light, diet o 0%.



natural



Clara Swinburn es nutricionista titulada de la PUC y amante de la buena comida. Vive en Quinta de Tilco, trabaja en su consulta particular en Rancagua y en la App ComoQuiero, una plataforma digital de planificación de comidas, a través de la creación de menús quincenales, adaptados al número de personas de cada familia y con la generación de una lista de compras.

Para Clara la nutrición es una ciencia bastante más compleja de lo que piensa la mayoría. “Si bien el balance energético -o las “calorías que entran versus calorías que salen”- es la regla de oro para conservar un peso saludable, hay muchos matices que se dejan de lado. Por ejemplo, de dónde provienen esas calorías, si son llenas de nutrientes o vacías; si los alimentos que comes te sacian o te inducen más hambre; si consumes comida que genera dependencia; la sociedad sedentaria en la que estamos inmersos... Cualquiera habla de nutrición, pero no se le da la importancia que tiene. Todos quieren apuntar a un solo culpable y reducir las cosas a dos polos: bueno o malo, permitido o prohibido. Pero se nos olvida el contexto. Cada persona es un mundo, tiene su entorno, gustos y antecedentes de salud. No es llegar y decir “todos deben dejar de comer X alimento”. Al final no tenemos que buscar “la mejor dieta” porque

no existe. La óptima es la que se adapta a tu vida, contexto y gustos. No me puedo imaginar no sentir placer a la hora de comer. Comer debe ser una instancia rica, feliz, intuitiva. No puede ser algo impuesto, que nos genere ansiedad o angustia”, enfatiza.

#comidadeverdad

Todo partió en enero de 2018, cuando llegó al Instagram de Carlos Ríos, un nutricionista español que hablaba de “real food”. “Como soy chilena y nunca he sido muy fan de usar nombres en inglés, empecé a subir fotos con el hashtag comida de verdad. Comencé a leer, investigar y me di cuenta que, incluso estando recién titulada, nunca había visto la nutrición como algo tan simple y claro: tenemos que comer alimentos que existan, no productos inventados hace un par de décadas. Noté que a la gente le gustaba saber si podía comer arroz, marraqueta, papas, plátano, etc. y más les encantaba saber que no eran “prohibidos”. Cada día me hace más sentido comer comida de verdad, alimentos naturales, existentes en la tierra y evitar aquellos inventados por el hombre hace un tiempito. No entendía por qué la gente buscaba todo light o 0%. ¡Yo quiero que mi alimento sea 100%! 100% saludable, 100% nutritivo, 100% rico, 100% de verdad”, explica Clara.

Clara busca que, a través de sus publicaciones, la gente se enamore de la comida de verdad. Que las personas elijan preferirla. “No quiero imponer nada, solo deseo informar para que cada uno tome la decisión que estime pertinente, pero con claridad, como mi nombre”, destaca.

Los ultraprocesados

Los ultraprocesados son aquellos que han sufrido grandes procesos de elaboración, que son producidos a gran escala de manera industrial. “El consumo diario y sostenido de éstos, está estrechamente relacionados al sobrepeso, la obesidad y un sinnúmero de enfermedades como cáncer, diabetes, hipertensión, hígado graso, colesterol elevado, depresión, caries, problemas osteoarticulares, infarto al corazón, derrame cerebral, entre otras”, afirma Clara.

Para reconocer, basta con mirar el listado de ingredientes: “En general son muy extensos, con palabras difíciles de leer y con la presencia de azúcares añadidos (como glucosa, fructosa, jarabe de maíz, maltodextrina, dextrosa, entre otros) aceites vegetales refinados (soya, palma, maravilla, maíz), aditivos (saborizantes, colorantes, aromatizantes, preservantes, leudantes, potenciadores de sabor, etc.) y sal. Este conjunto de ingredientes hace que sean muy pobres

Fecha: 26-11-2019
 Medio: Revista Platos & Copas
 Supl.: Revista Platos & Copas
 Tipo: Actualidad
 Título: Comida de verdad

Pág.: 45
 Cm2: 549,0
 VPE: \$ 1.626.663

Tiraje:
 Lectoría:
 Favorabilidad: ☐ Sin Datos
☐ Sin Datos
☐ No Definida



100%



en nutrientes, altamente calóricos en pequeños volúmenes y demasiado “palatables” (muy sabrosos en palabras simples), por ende, se hace muy difícil controlar las cantidades a comer. Al ser consumidos de forma rutinaria y sostenida, suele provocar excedentes calóricos (exceso de energía que el cuerpo no alcanza a gastar) y, por ende, incrementos de peso acelerados”.

Los buenos procesados, en cambio, son aquellos que han sido mínimamente intervenidos o que combinan un par de ingredientes (entre 5 a 8 aprox.). Algunos ejemplos son: pan de buena calidad, yogurt natural, quesos, legumbres en conserva, aceite de oliva, tallarines, frutas y verduras congeladas, chocolate amargo de buena calidad.

“La idea es comer en tu día a día, preferentemente comida de verdad, complementando con buenos procesados y dejar los ultraprocesados para ocasiones especiales o puntuales. Lo más importante, más allá de evitarlos tan estrictamente, es estar consciente de ellos. Saber dónde están, cuáles son y decidir voluntariamente si comerlos o no, pero con la conciencia de ello. Otra vez, yo no obligo a nadie a dejar de comerlos. Solo informo lo perjudicial que pueden llegar a ser para la salud su ingesta de manera habitual y sostenida”, explica Clara.

Los reemplazos

“Para reemplazar los ultraprocesados, primero debes saber que, aunque la mona se vista de seda, mona queda. Me atrevo a decir que casi no existen cereales, barritas de cereal o galletas “saludables” en el mercado, salvo que sean de pequeños productores o emprendimientos. Entonces para saber qué es lo que te estás llevando a la boca, siempre debes leer el listado de ingredientes. Algunos sucedáneos para los ultraprocesados más comunes podrían ser:

- Cereales ▶ avena o quínoa inflada.
- Pan envasado ▶ pan de panadería.
- Saborizantes azucarados para la leche ▶ cacao amargo en polvo.
- Chocolates de leche ▶ chocolate 85% cacao.
- Yogures y leches saborizadas ▶ yogurt natural y leche blanca

¿Light o diet?

Un aspecto que siempre recalca Clara en esta nueva manera de ver la nutrición, es que debemos dejar de pensar que lo no saludable es literalmente la comida chatarra y las golosinas. “Lo no saludable incluye también todos los ultraprocesados light, que están disfrazados de sanos pero que no lo son, ya que -por ejemplo-

para quitarle las calorías provenientes de las grasas, añaden almidones de maíz o de papa. O para restarle calorías provenientes de los azúcares, agregan aceites vegetales de baja calidad nutricional. Es cosa de tomar un yogurt de cualquier marca y comparar sus ingredientes y tabla nutricional con uno versión light. Te darás cuenta que el aporte nutricional no difiere en gran medida como para suponer un beneficio nutricional, pero que el listado de ingredientes del producto light es considerablemente más largo que el de su símil original.

Entonces, ¿cuál es el mensaje? que siempre leas las etiquetas. “Aunque el producto diga que es light, 0% sin azúcar añadida, alto en fibra, reducido en grasas, libre de colesterol, integral y un largo etc., hay muchos aspectos del empaquetado y del etiquetado que no están bien regulados y que pueden inducir a engaños”, aconseja.