

**Especial
Mamás Jóvenes**

Sofía Arrieta, de @serconsciente.nutricion, enseña cómo escoger bien un producto

Cuatro claves para leer una etiqueta y alimentarse mejor: preferir menos ingredientes siempre

JOAQUÍN RIVEROS

Más de una sorpresa se ha llevado Sofía Arrieta Rosanoff, nutricionista y fundadora de @serconsciente.nutricion, al revisar las etiquetas de los alimentos que compra. "En el caso de panes de molde, pita u otros, definidos como integrales, que eran de color café, descubrí que entre sus ingredientes tenían colorantes de caramelo. Lo usaban para hacerlos ver más integrales de lo que realmente eran, porque sus aportes en fibra no calificaban como tales. Un pan nunca debe llevar colorante", cuenta.

Para Sofía, la recomendación es clara: "Siempre hay que leer las etiquetas, porque debemos saber qué va a ingresar a nuestro cuerpo".

Por eso, afirma, aprender a leerlas es clave para mamás multifuncionales y con poco tiempo. "En el etiquetado nutricional hay dos apartados. Uno es el listado de ingredientes, otro el cuadro con aportes nutricionales. La mayoría se fija más en este. O sea, cuántas calorías y proteínas aportan. Y se guían de modo erróneo buscando el alimento con menos calorías. Pero lo más importante es la sección donde aparecen los ingredientes que declara el producto", explica.

Arrieta entrega algunas claves: "El orden de los ingredientes. El que aparece primero es el que tiene mayor presencia en el alimento. Eso nos da una señal clave. Si compro un pan de molde, lo lógico es que el primer ingrediente sea harina. Pero a veces el primer ingrediente es azúcar. Entonces estamos hablando de un pan, de un queque o una galleta que es azúcar con harina", señala.

Lista corta

"A mayor número de ingredientes, más procesado es el alimento. Se le agregan cosas que no siempre son pertinentes. En el caso del pan los ingredientes pertinentes y naturales debieran ser pocos: harina, levadura o semillas. Cuando la lista se alarga, es porque se suman preservantes, saborizantes, aceites hidrogenados y azúcares ocultos", asevera.

La nutricionista destaca que ciertos ingredientes se agregan "para mejorar la palatabilidad del alimento". Como azúcares, sodio y grasas.

La nutricionista afirma que las ollas inteligentes también son una ayuda para una cocina rápida y saludable.



Hay de distintos modelos y precios.

"Para que den ganas de comer más. Además, otorgan menos saciedad". Eso se traduce en que en lugar de consumir unas pocas papas fritas se termine atacando "todo el paquete".

"Incluso se suman otras cosas que los hacen más atractivos, como los colorantes, saborizantes artificiales y preservantes, para que duren más", indica.

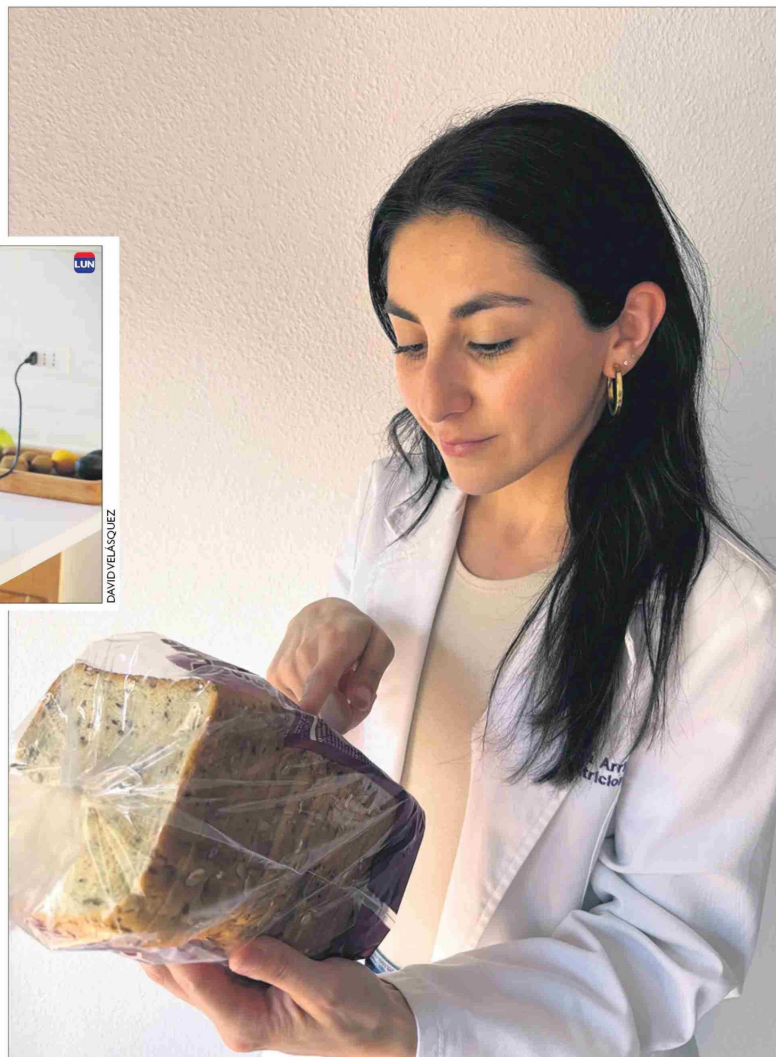
¿Qué tan dañinos son?

"Estos compuestos causan daños a la salud, relacionados a enfermedades crónicas no transmisibles, como resistencia a la insulina, diabetes, hipertensión arterial, daño renal, hígado graso y colesterol elevado. Enfermedades estrechamente relacionadas al alto consumo de alimentos procesados".

"La regla es que la lista de ingredientes sea lo más corta posible", resume Sofía.

Banderas rojas

Pero ojo con ciertos ingredientes. "El jarabe de alta fructosa, jarabe de glucosa, dextrosa, que nuestro cuerpo asimila igual que el azúcar. Es una bandera roja cuando un producto contiene gran cantidad de estos azúcares añadidos. Otra bandera roja son los aceites hidrogenados, que, está demostrado en estudios, aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Uno típico es el aceite de palma fraccionado", detalla.



Ollas mágicas

Para resolver rápido en materias de alimentación un buen complemento son los robots de cocina multifunción o inteligentes, los robots amasadores, las ollas programables y los procesadores de alimentos o robots de cocina inteligentes.

"Son bastante útiles. Como la olla pide los ingredientes, ayudan a porcionar y medir, porque vienen con pesa integrada. Esto facilita mucho el tema de preparar un alimento más casero, ya sea pan o comidas", destaca Sofía Arrieta.

Siempre es mejor la comida casera.

"Cocinar en casa conociendo los ingredientes es mucho más saludable a comprar algo hecho o algo procesado, ya que no conocemos realmente el origen de sus ingredientes. Hay unas que son bastante caras, pero si uno logra encontrar una de un precio adecuado, es una buena inversión", agrega.

En el mercado chileno se puede encontrar el robot de cocina Thermomix, el robot de cocina multifunción Cecotec Mambo, el robot amasadora Kitchen Aid y las ollas programables Moulinex Cookeo. Muy en boga está la solución de cocción al vacío francesa Sous-Vide.

Que un pan sea integral no es sinónimo que sea sano.