

Fecha: 05-08-2023
 Medio: La Tercera
 Supl.: La Tercera
 Tipo: Noticia general
 Título: "Comer Mejor está en tus manos": la iniciativa de Agrosuper que promueve disfrutar de una alimentación equilibrada

Pág. : 30
 Cm2: 412,1
 VPE: \$ 4.099.741

Tiraje: 78.224
 Lectoría: 253.149
 Favorabilidad: No Definida

> Agrosuper

> www.agrosuper.cl

Busca transformar nuestra relación con la comida:

"Comer Mejor está en tus manos": la iniciativa de Agrosuper que promueve disfrutar de una alimentación equilibrada



Priorizar las necesidades nutricionales de cada persona y entender que la alimentación tiene componentes emocionales y sociales, son algunas de las claves de esta nueva iniciativa.

No hay alimentos "buenos" ni "malos": todo se trata de disfrutarlos de forma balanceada. Este es el lema de "Comer Mejor está en tus manos", la nueva iniciativa de Agrosuper que busca promover la Alimentación Equilibrada en Chile. Pero ¿qué significa llevar adelante una alimentación equilibrada? Se trata de un estilo de vida que, mediante la comida, aporta a las personas todos los nutrientes esenciales y energía para mantenerse sanas, de acuerdo a sus características. Esto les permite ser flexibles al escoger los alimentos, disfrutándolos en su diversidad y en las distintas ocasiones de consumo.

"La alimentación tiene un componente social, por eso es importante saber disfrutar de un evento familiar y luego volver a nuestra alimentación de rutina, sin culpas", destaca María Paz Aspíllaga, nutricionista de Agrosuper. En esa línea, las dietas restrictivas ya van quedando atrás. El foco ahora, y qué promueve Comer Mejor, está en que las personas puedan establecer una relación sana con la comida y utilizar todos los recursos que tengan a la mano para nutrirse.



Fuente: gráfica adaptada de recomendaciones del Healthy Eating Plate de la Universidad de Harvard y de Asylyne del Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

Constanza Diaz
Nutricionista.

Foto: Agrosuper

DERRIBANDO MITOS

Comer Mejor también busca derribar los mitos alrededor de los alimentos y sus capacidades nutricionales. Un buen ejemplo es el pollo, cuyos mitos más comunes son:

- No debemos consumir carne cruda de pollo: VERDADERO. Para mantener la inocuidad del producto, debe ser consumido luego de haber sido preparado sobre los 74°C.
- Intolerantes al gluten no pueden comer pollo: FALSO. Casi todos los productos Super Pollo son libres de gluten, a excepción de algunos saborizados y empanizados.
- El pollo marinado es menos nutritivo que el natural: FALSO. Las propiedades nutricionales del pollo marinado no están alteradas, ya que sólo se le agrega una emulsión de agua y sal para resaltar su sabor. Para conocer más consejos e información sobre alimentación equilibrada sigue en Instagram a Comer Mejor (@agrosupercomermejor).

"Método de la Mano" nació hace 30 años, en Zimbabue. Su creador, el doctor Kazzim G.D. Mawji, buscaba que la gente aprendiera a alimentarse correctamente, por lo que creó un sistema que permitiese usar la mano para medir las porciones de los distintos grupos de alimentos, formando un plato equilibrado.