

¿SABEMOS LO QUE COMEMOS?



Cualquier producto debe seguir una normativa que incluya información obligatoria e información voluntaria. De la información obligatoria destacaremos: lista de ingredientes que indica los ingredientes por orden de mayor a menor contenido; alérgenos como gluten, soja, lácteos o frutos secos; información nutricional y cantidad de ingredientes donde especifican las kcal por ración o 100g de producto y la cantidad de grasas (totales, saturadas, trans, poliinsaturadas), hidratos de carbono (complejos y azúcares), proteínas y vitaminas entre otros. Y de información voluntaria se incluye: bajo contenido en grasas, azúcares, sal y sodio, sin azúcares añadidos, sodio o sal y light,

Los tres grandes pilares relacionados con las enfermedades cardiovasculares son los azúcares, las grasas y la sal.

De los azúcares tenemos que tener en cuenta que no es lo mismo un producto con azúcares naturales que añadidos. Los alimentos con azúcares naturales son aquellos que aportan azúcar de manera natural como frutas, frutas desecadas, arroz, pasta y pan integral, tubérculos, legumbres, verduras y lácteos naturales. En cambio con azúcares añadidos podemos encontrar refrescos, zumos envasados, lácteos de frutas o con sabores, bollería, embutidos y conservas.

Para identificar que en un producto no le han añadido azúcar nos tenemos que fijar en la etiqueta nutricional, concretamente en el apartado de hidratos de carbono de los cuáles azúcares y por 100g o ml no deben aportar más de 5-6g de azúcar. Si aportan más quiere decir que le han añadido azúcar y por lo tanto no es una buena opción.

En muchas ocasiones podemos encontrar productos sin azúcares añadidos y con contenido reducido en grasas, y pensamos que son una muy buena opción como alternativa a los productos azucarados y ricos en grasas. El problema de estos alimentos es que están compuestos de harinas y grasas refinadas de mala calidad, edulcorantes y aditivos, los cuales tienen efectos perjudiciales para nuestra salud.

Los mismo pasa con los alimentos que no aportan o han reducido el contenido en sal. En muchas ocasiones no dejan de ser productos procesados donde los ingredientes principales son aditivos como los potenciadores de sabor, conservantes, azúcares y aceites refinados.

Por lo que el objetivo para mejorar el estado de salud sería cambiar nuestra alimentación eliminando productos procesados y refinados aumentando el consumo de alimentos frescos y saludables como frutas, verduras, hortalizas, tubérculos, legumbres, pasta, arroz y pan integral, lácteos naturales (siempre que sean tolerados), pescados y carnes magras de calidad, aceite de oliva virgen, aguacate y frutos secos.

Si conseguimos seguir estas recomendaciones reduciremos el riesgo cardiovascular y mejoraremos la calidad de vida.

