

Acierta en el súper

APRENDE A DIFERENCIAR ENTRE BUENOS Y MALOS PROCESADOS

En esta sección siempre os recomendamos cocinar y elaborar vuestras propias comidas. A veces no nos queda más remedio que recurrir a productos procesados. Veamos cómo reconocer los más adecuados.

TEXTO | MARINA REINA | HOYEMPIEZO.ES FOTOS | ISTOCK

El exceso de alternativas a la hora de hacer la compra, lejos de ser una ventaja, puede volverse en tu contra. La industria alimentaria sacará cada poco tiempo nuevos productos adaptados a las modas o las demandas del momento, aumentando más aún esa variedad de elecciones. Si aprendes a distinguir un procesado bueno de uno malo mirando su composición nutricional, será más sencillo que elijas alimentos sanos sin dejarte seducir por publicidad atractiva o palabras bonitas.

Verduras frescas

Si tienes opción de elegir entre una verdura fresca o una lavada, cortada y lista para meter en el microondas, lo tentador es elegir la segunda. No es un procesado terrible, y en alguna ocasión en la que no dispongas de tiempo, puede salvarte una cena rápida. Pero las pérdidas nutricionales de esa verdura, el exceso de plástico de sus envases o los aditivos que muchas veces contienen para su conservación no compensan el poco tiempo que te llevará lavar y cortar las verduras. Platos sencillos como hortalizas asadas al horno, al vapor, en el microondas, salteados en trozos medianos, sopas

y purés son preparaciones rápidas y apenas requieren esfuerzo. Prácticamente tardarás el mismo tiempo en calentar el aceite de tu sartén, el horno o el agua que el que emplearás en lavar y trocear. En el caso de las ensaladas, las bolsas de hojas mezcladas y lavadas, también son un procesado muy empleado. Nutricionalmente la diferencia aquí es poca, pero el coste medioambiental de tanto plástico y su elevado precio vuelven a ser una opción poco recomendable. Además, la duración de una pieza de lechuga entera, si tenemos la precaución de poner su base

en un recipiente con agua, será mucho mayor que la de estos preparados. Por no hablar de su textura crujiente y su mayor sabor.

Dentro de las verduras congeladas, no todas son iguales. Aquellas preparaciones con salsas, rebozados, nata, etc., no pueden equipararse a verduras solo escaldadas o cocidas. Para saber si se trata de una opción sana, basta con mirar el listado de ingredientes. Por ejemplo: los guisantes, alcachofas, judías verdes o espárragos trigueros solo llevan un ingrediente en su lista. Sin embargo, una lasaña de setas, unos rollitos

de verduras o unas espinacas con bechamel incluirán aceites refinados, lácteos, harinas y un montón de aditivos, por lo que quedarían fuera de las preparaciones recomendadas.

Fruta

Puedes encontrar fruta en variadas presentaciones, aunque no todas tienen las mismas propiedades. La mejor opción, sin duda, será la fruta fresca de temporada en piezas enteras. En la fruta completa las vitaminas y minerales estarán menos deteriorados, la cantidad de azúcar es la naturalmente presente, la fibra estará intacta y su aporte calórico





cada 100 g será muy bajo al contener toda su agua. Si tienes que elegir entre una fruta más o menos madura, ten presente que con el paso de los días, los almidones se irán transformando en azúcares simples por acción de sus propios mecanismos de maduración. El índice y la carga glucémica, por tanto, aumentará de forma significativa de una fruta apenas madura a una ya bastante pasada. Si eliges la fruta un poco menos dulce, mucho mejor.

Dentro de este grupo de alimentos, existen opciones que no están mal como, por ejemplo, la fruta congelada. Las bolsas de arándanos, frutos del bosque o mango, pueden servirte para preparar un porridge de avena rápido, añadir

a un bizcocho, completar unas barritas o triturar con yogur. Al cocinar la fruta, algunas de sus vitaminas y pigmentos pueden deteriorarse debido al aumento de temperatura, por lo que usar fruta congelada en vez de fresca en estos casos puede agilizar la receta. También, de este modo, podrás usar aquellas que estén fuera de temporada y tienes conservadas en el congelador.

Otra presentación de la fruta muy interesante es la fruta deshidratada o desecada: dátiles, albaricoques, higos, pasas, arándanos o ciruelas. Son una buena fuente de glucosa cuando vas en marcha, ya que son sencillas de llevar y agradables de comer. Si decides preparar alguna barrita con ellas, verás que su capacidad

de endulzar es muy alta. Puedes mezclar plátano y alguna fruta desecada con avena y una pequeña parte de frutos secos. Su textura aportará consistencia a las barritas o bizcochos.

Por último puedes encontrar fruta enlatada, que sería la peor apuesta. Si esta fruta viene en su jugo natural, como es el caso de la piña, puede servir para hacer algún batido o receta caliente salada. Pero, en general, las frutas en conserva llevan zumos o almíbar a base de azúcar como líquido conservador, incrementando enormemente su carga glucémica. También suelen tener una textura más blanda de lo normal, lo que indica que la integridad de su fibra se ha perdido, por no hablar de sus mermas en vitaminas originales y potasio.



Frutos secos

Relegados durante mucho tiempo al cajón de alimentos prohibidos porque engordan, en los últimos años están recuperando el lugar que les corresponde en el top ten de alimentos más saludables. Las precauciones para escogerlos bien son sencillas: que sean crudos o tostados, sin sal, sin azúcar, miel o chocolate.

Si decides comprarlos en crema, seguimos la misma premisa: cremas 100% a base de fruto seco crudo o tostado. Sin azúcar, sin grasa añadidas, sin chocolate ni aditivos. Algunas cremas pueden contener una pequeña cantidad de sal -menos de un 1%- que, pese a no ser el escenario ideal, podría ser compatible con un producto saludable.

Yogures y postres lácteos

Que un producto esté en la zona de yogures y se parezca sospechosamente a un yogur no implica que en realidad lo sea. Puede ser una opción insana superazucarada camuflada entre buenas alternativas. Recuerda que llevar indicaciones como “ingredientes naturales, 0%” o “sin aditivos” no se traduce en que sea saludable. Lo crucial será hacer un escrutinio de los ingredientes. El yogur natural solo debe llevar leche y fermentos lácticos -los microorganismos implicados en su elaboración-. Si observas un número mayor de ingredientes como azúcar, edulcorante, saborizantes, espesantes, nata, etc., puede que no sea tan perfecto. Las opciones con frutas o cereales añadidos incrementarán su precio sin necesidad. Es tan sencillo como añadir un par de cucharadas de avena, una pieza de fruta o frutos secos y tendrás tu yogur personalizado con materias primas de calidad.

Entre las opciones un poco más gourmet, tienes yogur de leche de cabra, que es una leche un poco más



digestiva que la leche de vaca, o yogures ecológicos. Las vacas de producción ecológica suelen estar en mejores condiciones de vida que la producción estándar y su alimentación suele ser de mejor calidad. El producto final, por tanto, tiene un valor añadido que incrementa un poco su precio.

Otros lácteos que se han puesto muy de moda son los llamados yogures de proteínas. La mayoría de las veces no son ni yogur, ya que llevan suero o queso añadido. Es un producto innecesario, muchas veces lleno de azúcar y aditivos. La cantidad de proteínas que consumimos en nuestra dieta suele ser más que suficiente.

Como malas elecciones puedes encontrar multitud de vasitos y botellitas de preparados lácteos con sabor a chocolate, frutas, vainilla...

todas quedarían fuera de nuestra lista de productos sanos de consumo diario. ¿También los que parecen terapéuticos? También. Pese a que prometan bajar tu colesterol o mejorar tus defensas, son productos superfluos cargados de azúcar o edulcorantes.

Quesos

Este universo también presenta numerosas variedades para todos los gustos. A nivel calórico y de contenido en grasas saturadas, las opciones más recomendables serían el queso fresco, queso batido, requesón o la mozzarella. Contienen una mayor cantidad de agua y menor de grasa en su composición.

Los quesos curados, si son de buena calidad, mejor. Y en pequeñas cantidades de consumo ocasional. Su elevada cantidad de grasa



saturada y su atractivo sabor salado son elementos que pueden hacer que consumas una ración más grande de la recomendable, incrementando sustancialmente el aporte calórico.

Puestos a descartar, tenemos las bolsitas con preparados para gratinar que ni se denominan queso. Suelen estar compuestas de lácteos y grasas vegetales con mucha sal y aditivos. Resultan prácticos y parecen queso, pero no te dejes engañar por estos farsantes.

Los pseudoquesos en porciones o en lonchas pueden contener ingredientes como almidones, nata o correctores de acidez, para aportarles esa textura fundente deseada. Quedarían excluidos de la cesta de la compra saludable para formar parte de productos ultraprocesados superfluos.

Panes

Otro gran universo. Puedes discernir sin dificultad un pan bueno de un pan que no lo es: los ingredientes. Harina integral, agua, aceite



por cada 100 g de producto, se considera más de lo recomendable.

Como alternativa más adecuada se encuentran el pan de obrador con masa madre y harinas integrales de calidad. Si pides que lo preparen en rebanadas y lo congelas, tendrás pan siempre en casa listo para meter en la tostadora.

En lo referente a panes secos, el pan alemán suele ser una buena opción. Pero recuerda mirar los ingredientes. Los piquitos de pan, si

Legumbres

Las prisas, la falta de previsión y de tiempo pueden empujarte a descartar de tu menú algunos alimentos sanos que requieren una preparación más cuidadosa. Es el caso de las legumbres. Si te da una pereza inmensa poner los garbanzos en remojo y cocerlos una hora y media, tu salvación son las conservas de legumbres cocidas. Un bote de 400 g puede servirte para dos o tres raciones, dependiendo de tus necesidades calóricas. Es tan sencillo como abrir, escurrir y aclarar. Puedes mezclar esta legumbre con las verduras que prefieras, preparar una deliciosa ensalada o triturarlo para convertirla en un paté vegetal. Si consigues una marca que solo lleve legumbre, agua y sal, mucho mejor. En caso de tener aditivos, como sulfitos, recuerda aclarar bien el líquido que contiene el bote. Algunas legumbres se encuentran ya cocidas y congeladas, ahorrándote en este caso los aditivos conservantes, ya que será el frío el agente conservador.

Esta es solo una pequeña introducción de aquellos productos más consumidos, pero existen múltiples escenarios que no hemos contemplado. Ante la duda, te dejo unos pequeños trucos para ayudarte a elegir:

- Escoge siempre la opción menos procesada.
- Evita aquellos con una lista de ingredientes superior a 5. Suelen ser demasiados para un buen producto.
- Si no entiendes su etiquetado, déjalo en la estantería de nuevo.
- Si contiene aceites o harinas refinadas, seguramente sea una mala opción.
- Si se anuncia mucho, desconfía de las propiedades que destaca. **B**



de oliva virgen (un 2-3%), semillas, levadura y sal. Todos aquellos panes que tengan algo distinto, por lo general, salen de la lista de productos recomendables. Si las harinas son mezcla de integral y refinada, ha de estar más presente la integral. Y el contenido de sal no debe ser excesivo. Más de 1,5 g de sal

no contienen gran cantidad de aceite refinado, pueden consumirse en pequeñas raciones de 20 g, siempre contando con que su tamaño pequeño y textura crujiente, los convierte en susceptibles de no controlar la ración como deseas, acabando en el doble o el triple de la ración planificada inicial.

