

"Alimentos" procesados. ¿Por qué deberías evitarlos?

La revolución industrial tiene su lado bueno y su lado malo. Hoy voy a hablar de uno de los malos, uno que afecta seriamente a nuestra salud y a la calidad de vida. Me refiero a los alimentos procesados y especialmente a los muy altamente procesados. He dicho alimentos pero yo les llamaría más bien productos, ya que se parecen poco a los alimentos en su estado natural, perdiendo su valor nutricional y añadiendo un sin fin de sustancias artificiales, químicas, aditivos que no benefician especialmente nuestra salud, más bien lo contrario.

Hoy día estos alimentos procesados inundan las estanterías de los supermercados y llenan nuestras despensas y neveras.



Han llegado para quedarse definitivamente y formar parte de la vida cotidiana en una época en la que cada vez hay menos tiempo para cocinar y se recurre a las comidas preparadas y rápidas con mayor frecuencia. Somos la única especie del planeta, junto a nuestras mascotas, que estamos dejando de comer la comida a la que estamos adaptados y gracias a la que estamos hoy aquí, y así nos va. El agua, las frutas, las verduras, hortalizas, tubérculos, carnes, pescados, frutos secos, en su estado natural están siendo relegados por cereales refinados y azucarados, bebidas alcohólicas y azucaradas, platos preparados, patatas, chips, panes, galletas, mermeladas, margarina, lácteos azucarados, carnes y pescados procesados o en conserva, etc.

La mayoría de alimentos que comemos están procesados de alguna manera. Las manzanas se recogen a partir de árboles, la carne picada ha sido picada antes en una máquina y la mantequilla ha sido separada de la leche y batida. Pero existe una diferencia entre los procesos mecánicos y químicos.

Los alimentos que han sido químicamente procesados y fabricados exclusivamente a partir de ingredientes refinados y sustancias artificiales, son los que conocemos generalmente como "alimentos procesados". La industria alimentaria marca las pautas de nuestra alimentación, tanto es así, que anteponemos la comida lista para comer, congelada y enlatada, a la verdura y fruta fresca o de temporada. Hay que decir que hay cierta confusión a la hora de concretar a qué alimentos y productos nos referimos con el término de procesado. Podemos encontrar alimentos mínimamente procesados, con bajo impacto para nuestra salud y alimentos altamente procesados, con efectos nefastos para la salud.

Veamos resumidamente una clasificación sobre el grado de manipulación de los alimentos:

- Alimentos mínimamente procesados

Son alimentos preparados para facilitar su consumo. Es el caso de, por ejemplo, frutos secos sin cáscara (nueces, almendras, avellanas...) y de hortalizas o verduras listas para consumir o preparar (lechugas lavadas y cortadas en bolsa), sin ingredientes añadidos de ningún tipo.

- Alimentos sometidos a algún tipo de tratamiento

Alimentos que se han visto afectados por algún proceso tecnológico. Sería el caso de alimentos congelados o ya cocidos: latas de conservas (latas de atún u otros pescados), verduras congeladas, etc.

- Alimentos con ingredientes añadidos

Se trata de alimentos que incorporan ciertos añadidos que alteran o mejoran sus propiedades con el fin de potenciar su sabor o apariencia. Es el caso de edulcorantes, colorantes y conservantes, muy usuales en salsas ya preparadas.

- Alimentos muy procesados

Alimentos aptos para su consumo inmediato que han sido sometidos a un alto nivel de procesamiento.

Por ejemplo, galletas, dulces, patatas fritas chips, cereales, embutidos.



- Alimentos altamente procesados

Son alimentos como pizzas congeladas y demás platos listos para introducir en el microondas.

Los alimentos procesados suelen ser muy cómodos y fáciles cuando no se tiene tiempo para cocinar, no sabes cocinar o no se disfruta cocinando. Platos preconizados, charcutería, latas de conservas, pizzas, pan con embutido, etc. Debemos tener en cuenta que estos alimentos tienen inconvenientes y por ello se han de evitar o por lo menos reducir lo máximo posible su consumo. Estos alimentos sufren cambios en su composición nutricional, pasando de ser un alimento fresco y natural a ser un alimento procesado. Pierden parte de su fibra dietética, su contenido en agua, pérdida de vitaminas y minerales entre otros nutrientes, sin olvidarnos de otras sustancias que se le añaden como son: sodio, azúcar, grasas (muchas de ellas hidrogenadas), etc.

Inconvenientes de los alimentos procesados

Uno de los principales inconvenientes es su **baja densidad nutricional y su alta densidad calórica**. Es lo que llamamos calorías vacías. Aportan muchas calorías en proporción a la cantidad

El mundo evoluciona y cambia, y tenemos que adaptarnos a esos cambios, pero nuestros alimentos deben ser los de siempre, a los que nuestro cuerpo se ha adaptado durante millones de años, concretamente el 99% de nuestra existencia. La industrialización alimentaria ha introducido infinidad de comida artificial y altamente procesada estos últimos 50 años que nada tiene que ver con los alimentos a los que estamos apartados. En la actualidad el 75% de nuestra alimentación consiste en productos que el hombre del paleolítico no consumía: cereales, azúcares, aceites vegetales, lácteos y bebidas alcohólicas. A ningún animal en el zoológico le dan comida procesada o productos, le dan la comida de su hábitat natural, y esto mismo debería ser para los seres humanos así como para nuestros animales domésticos.

Emmanuel Almela Bendicho (Entrenador Personal)

Email: manuelalmela@me.com

<http://www.manuentrenadorpersonal.com>

F: <https://m.facebook.com/manuentrenadorpersonal/?ref=bookmarks>

M: 659 591717