

HARINAS

Para decirte alérgico, intolerante al gluten o celíaco es necesario estar diagnosticado por un especialista.

“Si eliminas este grupo por completo y cualquier día te comes una torta o una chapata, te va a caer como bomba; el pan va a irritar muchísimo tu sistema digestivo y estos alimentos van a empezar a caer mal”, explica la nutrióloga Mariana Mancera.

El secreto es preferir pastas, panes y cereales integrales: los granos enteros aportan fibra soluble, vitaminas del complejo B, antioxidantes, fitonutrientes y oligominerales.

“En las harinas refinadas se deja sólo el almidón para hacer productos menos perecederos. Eso beneficia a la industria, pero no a la salud, porque le están quitando lo nutritivo al grano”, explica Alejandra Pérez, licenciada en nutrición y ciencia de los alimentos.

CHECA EL DATO

- Los carbohidratos deben satisfacer la mayor parte de tus necesidades energéticas y representar entre 55 y 75 por ciento de tu ingesta diaria.
- Las harinas refinadas se digieren fácilmente y su índice glucémico es alto; las harinas integrales tienen mayor contenido nutrimental.
- La tortilla es un carbohidrato completo. Contiene calcio, hierro y fibra. ¿Calorías? Tiene menos que el pan integral.

AZÚCARES

- Desde pequeño, el mexicano promedio desarrolla un gusto por lo dulce. Para llevar una dieta sana no es necesario borrarlo del mapa.
- “Lo importante es la calidad. Están las industriales, como la refinada, y las naturales, como el mascabado o las mieles.
- “El cuerpo necesita azúcar; el porcentaje debe ser pequeño, pero tiene que haber azúcares”, aclara Pérez.

Lo mismo aplica para el chocolate. Antes de satanizarlo, hay que poner atención en sus ingredientes y calidad.

“El chiste es checar el porcentaje de cacao. Hay tabletas que tienen 5 por ciento y otras 90; mientras mayor cantidad de cacao, mejor.

“Entre 5 y 10 gramos de chocolate con 70 por ciento o más de cacao son una buena colación. Un paciente promedio puede consumirlos sin problema”, comenta Mariana.

CHECA EL DATO

- La Organización Mundial de la Salud recomienda reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10 por ciento de la ingesta calórica total.
- Si tiene más de 10 gramos de azúcar por cada 100 es un alimento alto en azúcares. Se considera moderado entre 2 y 10 gramos, y bajo cuando tiene menos de 2 gramos.
- Mascabado, azúcar morena, miel y estevia son las opciones más recomendables.

LEVÁNTALES EL CASTIGO

Mitos, falta de información y modas han censurado alimentos necesarios en el buen funcionamiento del organismo

SOFÍA M. YAÑEZ

La tendencia saludable ha provocado el destierro de harinas, azúcares, sales y grasas de muchas despensas. Pero, ojo: antes de privar por completo a tu organismo, escucha el consejo de las especialistas en nutrición.

“La comunicación nos ha hecho creer que ciertos alimentos causan obesidad y son responsables de todos nuestros males. No es cierto, ninguno por sí mismo te causará una enfermedad.

“Debe haber una medida, un equilibrio; Debes conocer las raciones y mantenerte dentro de los límites”, dice Cecilia Robles, del Consejo Latinoamericano de Información Alimentaria (CLIA).

Las recomendaciones están ligadas a edad, sexo y salud, pero cada grupo alimenticio tiene sus beneficios y aportaciones, eliminarlos de la dieta no resulta recomendable, salvo en caso de padecimientos, como diabetes, celiaquía, colesterol, hipertensión o daños renales.



¿Y mi cafecito?

Consumirlo todos los días aporta una buena cantidad de antioxidantes. Si no padecen problemas digestivos, las mujeres pueden tomar hasta tres tazas al día y los hombres cinco.

Fuentes: Consejo Latinoamericano de Información Alimentaria (CLIA) y Organización Mundial de la Salud (OMS)

Hugo Baicazar. Estilismo de alimentos: Arturo E. Navarro

SAL

Un cuerpo sin sodio muere. Pero cuando se habla de sal, también hay distintas calidades, no es lo mismo la refinada que de mesa o la de grano.

El punto es considerar la cantidad de sodio que cada persona necesita y elegir alguna variedad con buen aporte mineral.

“El problema es que cada vez se usan más las comerciales y no la de grano,

la del Himalaya o la rosa, que debemos incluir por el sodio.

“Eliminar la de mesa al cocinar no tendrá un resultado significativo; hay que dejar de consumir tantos productos industrializados, preferir la de grano al cocinar y usar la de mesa para añadir un poco si es necesario”, sugiere Mancera.

Para una elección más atinada, Cecilia Robles conseja revisar y comparar cantidades de sodio en las etiquetas de los alimentos industrializados.

CHECA EL DATO

- La Organización Mundial de la Salud sugiere no consumir más de 5 gramos al día.
- La que añadimos del salero es 11 por ciento de la ingesta total; 12 por ciento responde al sodio natural de los alimentos y 77 por ciento es por alimentos procesados.
- Un alimento procesado es alto en sodio cuando tiene, por cada 100 gramos, 1 o más de sal, y bajo cuando tiene 0.25 gramos o menos.

GRASAS

- No las menosprecies. Además de dar sabor a los alimentos, son un vehículo para las vitaminas liposolubles.
- Pero hay de grasas a grasas y, de acuerdo a las expertas, siempre va a ser mejor elegir las de origen vegetal, como el aguacate, el coco o las semillas.
- “La recomendación es limitar el consumo de grasas saturadas y procurar que la mayor parte sea de insaturadas.

Es fácil distinguirlas: las saturadas son sólidas a temperatura ambiente y las insaturadas son líquidas”, explica Cecilia.

No, no tienes que despedirte para siempre de las frituras o de los antojitos mexicanos. Todo está en la medida y la selección.

“El tocino, por ejemplo, no es lo más saludable porque tiene grasa saturada, pero si lo consumes una vez a la semana, no pasa absolutamente nada.

CHECA EL DATO

- La recomendación diaria de consumo es de entre 15 y 30 por ciento. Menos del 10 por ciento puede ser saturada.
- Un alimento procesado es alto en grasa cuando, por cada 100 gramos, contiene 20 o más de grasa, moderado cuando tiene entre 5 y 20, y bajo cuando tiene menos de 5.
- Las grasas trans –obtenidas de la hidrogenación de aceites vegetales– aumentan el colesterol y los triglicéridos.



#SoyChefBirkenstock
www.BirkenstockMexico.com

BIRKENSTOCK®

La magia no sólo está en tus manos.

De venta en: Liverpool, El Palacio de Hierro, Sears, Unser.

Birkenstock México



Hecho en Alemania
Antiderrapante
Extrema durabilidad
Certificación de seguridad y confort por TÜV Rheinland