GUÍA · ALIMENTACIÓN REAL

ULTRAPROCESADOS EN 5 SEGUNDOS

Tres reglas con el envase en la mano, sin listas interminables

EL CAMINO SERÁ LARGO Y DURO, PERO JUNTOS LO CONSEGUIREMOS

@albert_coaching_ · albertcoaching.com

Lo que decides en el súper

En España, casi un tercio de las calorías de lo que se compra para casa ya viene de productos ultraprocesados: del 11 % al 31,7 % en tres décadas. No es que comamos más: es que lo que comemos ha cambiado.

Un ultraprocesado no es «comida basura». Es una formulación industrial: se parte de ingredientes baratos, como harinas refinadas, almidones, azúcares, aceites y proteínas aisladas, y se monta un producto con aditivos y aromas. Sabe bien casi siempre, y la promesa de salud va bien grande en la cara.

LO QUE NO ES UN ULTRAPROCESADO

Un bote de legumbres cocidas, el tomate triturado, el atún en lata, la verdura congelada, el queso o el pan de panadería son alimentos procesados: llevan dos o tres ingredientes y siguen siendo lo que eran. Procesar no es el problema; el problema es reformular.

> No es falta de voluntad: está diseñado para que comas más.

El método de los 5 segundos

No hace falta ser nutricionista ni estudiar la tabla de nutrientes. Con el envase en la mano, cuatro gestos y ya sabes lo que tienes delante.

1. Gira el envase. Detrás está la lista de ingredientes, y ahí se ve todo.
2. Cuenta. Más de cinco o seis ingredientes, o dos que no sabrías comprar por separado: sospecha.
3. Mira los tres primeros. Van por orden de peso: si son harina refinada, azúcar o aceite, es bollería con otro nombre.
4. Busca las palabras raras: jarabe de glucosa, maltodextrina, almidón modificado, proteína aislada, aroma, emulgente.

Y un quinto gesto, el de cierre: coge el mismo producto de dos marcas y compara. El que tiene la lista más corta casi siempre gana.

> Si no lo tienes en tu cocina, pregúntate por qué está en tu cesta.

Las palabras que delatan

1. Azúcares con otro nombre: sacarosa, dextrosa, maltodextrina, jarabe de glucosa, jarabe de glucosa-fructosa, azúcar invertido, concentrado de zumo, sirope. Se reparten a lo largo de la lista para que el azúcar no salga en primer lugar.

2. Almidones y harinas refinadas: almidón de maíz, almidón modificado, harina de arroz, sémola. Algunos suben la glucosa en sangre incluso más rápido que el azúcar de mesa.

3. Proteína aislada: de suero, de soja, colágeno hidrolizado. Un «producto proteico» puede ser una barrita de jarabe con proteína añadida.

4. Aromas y emulgentes: aroma natural, E-471, E-472e, lecitina, carragenano (E-407). Un aditivo no es veneno por sí solo; lo que delata es la suma.

PROMESAS QUE NO DICEN LO QUE PARECEN

«0 %» y «light» suelen querer decir sin grasa y con más azúcar o edulcorante. «Sin azúcar añadido» no es sin azúcar: puede llevar edulcorantes. «Integral» no obliga a decir qué porcentaje de harina integral lleva: míralo en la lista. Y «fuente de fibra» se cumple muchas veces con fibra añadida.

> La promesa está delante. La verdad, detrás.

Tres comparaciones de súper

Con esto se entiende todo en diez segundos.

1. Pan. Una barra de panadería: harina, agua, levadura y sal. Un pan de molde industrial: además, aceite, azúcar, emulgentes y conservadores, y a veces un poco de harina integral para poder llamarse así. Mismo pasillo, dos productos distintos.

2. Lácteos. Un yogur natural lleva leche y fermentos. Un «postre lácteo» de sabores añade azúcar, nata, almidón y aromas: no es un yogur, es un postre con yogur.

3. Fiambre. El pavo «extra» suele llevar almidón, dextrosa, aromas y conservadores. Un pollo asado en casa o una lata de atún al natural te dan lo mismo sin la lista.

> Dos ingredientes o veinte: esa es la diferencia.



No todos pesan igual

Aquí se gana la batalla sin cambiar la cesta entera: por cada 10 % más de ultraprocesados en la dieta, el riesgo de diabetes tipo 2 sube entre un 12 y un 14 %.

Pero ese exceso no se reparte por igual. Los embutidos y las bebidas azucaradas son los que más pesan. El pan industrial y los cereales de desayuno, en los estudios más amplios, no muestran ese mismo exceso. Lo que sí se repite es la asociación con una mortalidad cardiovascular en torno a un 50 % más alta entre los que más consumen.

Son estudios de asociación, no sentencias: no se ha demostrado que un cruasán te vaya a enfermar. Lo que sí está claro es el patrón: cuanto más peso tienen estos productos en tu compra, peor sale la foto.

TRADUCCIÓN PRÁCTICA

Si esta semana solo puedes cambiar una cosa, que sea el embutido diario y el refresco. Eso mueve más la aguja que cambiar el pan.

> Cambia lo que más pesa, no la cesta entera.

Esta misma semana

No te pido una cesta perfecta. Te pido que sepas lo que entra.

1. Haz la prueba con tres productos que ya tengas en casa. Cuenta ingredientes y busca las palabras raras. En cinco minutos tienes el mapa de tu compra.
2. Cambia uno: el fiambre del bocadillo por pollo, atún al natural o huevo cocido. Mismo esfuerzo, otra lista.
3. Compra el pan en la panadería o lee la lista del pan de molde antes de cogerlo. Si no la entiendes, no es un buen pan.
4. Entre semana, agua o infusión en lugar de refresco. El fin de semana, lo que te apetezca: es una comida, no una costumbre.
5. Que el 80 % de lo que compres no lleve lista: fruta, verdura, carne, pescado, legumbres, huevos, aceite, frutos secos.

> No hay que ser perfecto. Hay que saber qué estás comprando.

