

Lo que comen los argentinos



Lo que comen los argentinos no es muy sano: carnes rojas, trigo y azúcar es lo que llama la atención de los argentinos y no genera apenas efectos positivos. ¿Qué pasa con las verduras, las frutas y las legumbres? ¿Se sientan a comer los argentinos? ¿“Tragan” en vez de masticar? Presentamos las claves para alimentarse algo mejor en Argentina.

Lo que comen los argentinos a diario se centra, en más del 50%, en alimentos basados en el trigo (pizza, pan, pastas, panificados, galletitas, empanadas, masas, etc.), carnes rojas y alimentos con alto contenido de azúcar (jugos, gaseosas, snacks, golosinas, etc.). Recientemente, también ha ganado protagonismo el pollo. Todo esto produce que la alimentación de la gran mayoría no sea adecuada ni completa: comemos alimentos muy calóricos mientras que nos faltan nutrientes esenciales. Todo esto lleva a que tengamos un alto nivel de población con exceso de peso pero, a la vez, desnutridos.

Tenemos una dieta deficiente en verduras y frutas, alimentos bajos en calorías, pero muy ricos en vitaminas y minerales y que, adicionalmente, aportan mucha agua.

¿Cuáles son las peores costumbres en lo que comen los argentinos?

- Consumir dosis altas de aguas con sabores (sean comunes o “diet”), gaseosas y jugos. Todas ellas bebidas artificiales, llenas de edulcorantes y azúcar, colorantes, saborizantes, etc. Ningún elemento natural. En Argentina, poco a poco, nos hemos estado acostumbrando a abandonar el agua y sustituirla por estos líquidos perfectamente artificiales que la mayoría de veces son adictivos y “sabrosos”.
- El consumo excesivo de harinas refinadas (blancas). Una harina a la que le han extraído las capas externas del grano donde reside, precisamente, la mayoría de sus nutrientes esenciales. Precisamente por esto, se recomienda consumir alimentos integrales.
- El consumo deficitario de legumbres, verduras y frutas.
- El hecho de saltar comidas y tener costumbres irregulares de alimentación. Además de hacer grandes comilonas por la noche.

¿Cuáles son nuestros principales errores?

- Pensar que los jugos y las gaseosas son tan sanos como el agua.
- Saltarse comidas principales del día. Al hacerlo, llegaremos con mucha sensación de hambre a la siguiente comida provocando que no elijamos bien qué comer, además de que comeremos mayor cantidad.
- Consumir “productos diet” como si fueran saludables y esto no siempre es así.
- No sentarse relajadamente a comer y tragar en lugar de masticar.
- En general, descuidar lo que comemos cada día pero, de vez en cuando, dejar que cunda el pánico y hacer una dieta de shock. Dietas que pueden ser muy peligrosas para la salud.



Pero también hay aciertos

- Recientemente se observa una mayor tendencia hacia los productos naturales y el argentino ya ha empezado a incorporarlo en su vida diaria.
- Se sigue pensando que la comida hecha en casa es mejor que lo comprado o lo precocinado.
- Salvo excepciones, hay un consumo de alcohol moderado.

Las claves para seleccionar mejor nuestra comida

- Mejor con alimentos naturales y frescos: las comidas preparadas y los precocinados suelen tener más aditivos y más grasas que los alimentos naturales y frescos. Nunca olvidar que hay que comer cada día las 5 raciones de fruta y verdura recomendadas: es la forma de asegurarse de que no falten minerales ni vitaminas y el aporte de fibra será considerable.

- Mejor con alimentos integrales: conviene consumir cereales no refinados (blancos) e integrales. Cuando se refinar se extraen las capas externas donde, precisamente, se encuentran vitaminas y minerales, además de la fibra. Conviene elegir pastas integrales, arroz integral, pan integral, etc. No hay que olvidar que la fibra incrementa la sensación de saciedad.
- Masticar bien y comer despacio: tan importante como los alimentos que se ingieren es el proceso de alimentación. Se tarda unos 20 minutos en sentirse saciado desde que empezamos a comer. Comiendo rápido, no se llega a sentirlo y se come de más.
- No saltarse ninguna comida: hacerlo solo provocará que en la siguiente se coma más de lo normal al tener mucha más hambre.
- No olvidar la hidratación: las funciones orgánicas necesitan agua para el correcto mantenimiento del cuerpo. No en vano, nuestro cuerpo está compuesto por un 60-70% de agua.
- Mantener apartado de las “dietas milagro”, esas que nos aconsejan otros porque les ha funcionado. Cada persona es un mundo y cada cuerpo reacciona de forma diferente ante una dieta. A la hora de perder peso no hay atajos, porque al poco tiempo se recupera peso y sólo se consigue desordenar el organismo con tantas fluctuaciones de peso.