

El 95% de los chilenos necesita cambios en su dieta

# Fortificado, orgánico, probiótico: ¿Qué debe tener una buena alimentación?

Una creciente oferta de alimentos hace cada vez más difícil decidir qué comer. Por esto, los expertos entregan sus consejos para elegir bien, y no perder de vista la importancia de saber alimentarse.

SEBASTIÁN URBINA

Cada día existe más información acerca de los alimentos. Si son saludables y se les puede consumir a diario, si hay que comerlos con algunas restricciones o si definitivamente hay que disfrutarlos en forma excepcional.

Asimismo, la oferta de alimentos crece con productos fortificados, enriquecidos, orgánicos y probióticos. Y, a pesar de esto, muchas personas siguen estando malnutridas. Quizás porque el panorama de la alimentación es cada vez más complejo, lo que hace más difícil elegir a la hora de comprar.

Buscando hacer claridad en este escenario, algunas profesionales de la nutrición entregaron sus recomendaciones para que al comer las personas estén potenciando su bienestar.

## No engañarse

Según la Encuesta Nacional de Consumo Alimentario (ENCA) 2014, el 95% de los chilenos requiere hacer algún cambio en su dieta para cumplir con lo que recomiendan los especialistas.

“Este sondeo nos dice que comemos mal, y coincide con otras encuestas que se han hecho entre trabajadores y también entre estudiantes universitarios”, dice Rinat Ratner, directora de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo.

Y agrega: “Hay personas que no comen saludable, pero se toman un probiótico al día; o se alimentan de grasa y frituras, pero cambian el azúcar por el edulcorante, y creen que con eso están comiendo bien”.



**Elegir los productos menos refinados** y más integrales posibles es otra sugerencia que entregan los expertos para una alimentación saludable.

Por eso, ella propone insistir en las medidas básicas de comer cinco porciones de frutas y verduras diarias, tres porciones de lácteos al día, pescado y legumbres dos veces por semana, tomar mucho líquido, y reducir el azúcar, las grasas y la sal.

“Una buena alimentación debe ser variada, nada en exceso y nada en déficit”, advierte Karen Basfifer, académica del Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile.

Por ejemplo, dice, todos los días hay que comer proteínas, pero variadas:

de pollo, pescado, huevos, legumbres y carnes rojas. “Claro que si todos los días comes carnes rojas, te va aumentar el colesterol, o si vas a comer solo legumbres, te va a disminuir el zinc y el hierro”, añade.

Por eso, no es partidaria de las dietas monótonas como “pavo o pollo con ensaladas a diario que terminan aburriendo”.

“Hay que elegir los alimentos menos refinados posibles, y volver a los platos tradicionales como la cazuela y el charquicán, que son variados y equilibrados”, sugiere Jacqueline

Monrroy, nutricionista de la Clínica San Carlos de Apoquindo de la Red de Salud UC Christus.

Para ella hay algo que nunca se debe olvidar: “El desayuno —a toda edad— es lo más importante para tener un buen día, ya sea para trabajar o estudiar”, afirma. El almuerzo puede ser una colación más liviana, pero la primera comida del día es algo fundamental.

Un punto que preocupa a las especialistas es el bajo consumo de lácteos. Solo un 23% de los chilenos cumple con la recomendación de comer tres porciones diarias. Algo importante si se considera un reciente estudio, que revela que los holandeses están entre las poblaciones más altas del mundo —después de estar entre los más bajos—, supuestamente por su alto consumo de leche, quesos y yogur.

“Los lácteos son un gran aporte de calcio, vitamina D y proteína, que son importantes para la salud de los huesos y el crecimiento”, dice Karen.

Un tipo de producto que ha entrado con fuerza al mercado es el de los probióticos. En forma de alimentos como yogures o leches cultivadas, entre otros, contienen bacterias saludables que previenen alergias, mejoran las defensas del cuerpo y el tránsito intestinal. “Son beneficiosos porque ayudan a mejorar la salud, ya que comemos productos muy refinados o industrializados”, dice Jacqueline.

Los alimentos orgánicos también son vistos como un aporte positivo, porque tienen menos químicos. Y aunque duran menos y son más caros, es recomendable preferir su consumo.